स्वप्नदोष



लेखक :—
पं० गणेशदत्त शर्मा गौड़ ।

होलकर हिन्दी ग्रंथ-मालाका १८ वाँ पुष्प

स्वप्न—दोष।

(दुष्वप्नं दुरितं निष्वाथगच्छेम सुकृतस्यलोकं)

लेखक—

विद्यावाचस्पति

पंडित गणेशदत्त शर्मा गौड़

आगर मालवा (मध्य-भारत)

प्रकाशक

"श्रीमध्य-भारत हिन्दी-साहित्य-समिति"

इन्दौर

प्रथमावृत्ति १००० } १९२४ { मूल्य १॥) रेशमी जिल्द२)

प्रकाशक—
"श्रीमध्य-भारत
हिन्दी-साहित्य-समिति"
इन्दौर

मुद्रक—
रिखबदास बाहिती
"दुर्गा प्रेस"
नं० ४, चोरबगान,
कलकत्ता।

विषय-सूची

चित्र-सूची

समर्पण

देशके नवयुवकों तथा भारतके भावी-
कर्ण-धार प्यारे बच्चोंके पाप-शून्य
कोमल नन्हे नन्हे हाथोंमें

—यह—

पुस्तक

लेखककी ओरसे अत्यन्त प्रेम तथा
स्नेह-पूर्वक समर्पित
की गई ।

—तुम्हारा

शुभचिन्तक

गणेशदत्त शर्मा गौड़

१०—२—१९२४

प्रेमोपहार

भूमिका

आजकल जिस समाचार पत्रको उठाकर देखिये, उसीमें ९० प्रतिशत वीर्य-सम्बन्धी दवाओंके तथा कोकशास्त्रादि पुस्तकोंके नोटिस छपे हुए दृष्टि आते हैं। समाचार पत्रोंसे देशकी दशाका पूरा पता लग जाता है। अनुभव तो बताता ही है, लेकिन वर्त्तमान समाचारपत्र भी इस बातको सूचित कर रहे हैं कि भारत इस समय वीर्य सम्बन्धी रोगोंसे और विशेष कर स्वप्न-दोषसे पीड़ित है। आज जिस तरह रोगोंकी संख्या बढ़ रही है और जीवनपर जैसे अनेकों संकट झेलने पड़ते हैं वह किसीसे छुपे नहीं हैं। बहुतेरे भाई अकालमृत्यु पा रहे हैं। जिस तरह रोगोंने देशमें ऊधम मचाया है, उससे कहीं अधिक आधुनिक वैद्य, हकीम और डाक्टरोंने उत्पात मचा रखा है। एक ओर यदि रोग जीवनका संहार कर रहा है तो दूसरी तरफ वैद्य डाक्टर और हकीमोंकी लूट मच रही है।

विज्ञापनबाजोंका बाज़ार गर्म है। कोई तीन दिनमें स्वप्नदोष भगाता है, तो कोई एक ही खूराकमें जवानको बुढ़ापेसे बचाता है। कोई नामर्दोंको मर्द बनाता है तो कोई शेरसे कुश्ती लड़ाता है। कोई एक औषधिसे ही हज़ारों रोगोंको हटाता है तो कोई

फकीरी जड़ी सुँघाता है। कोई कोई तो बिना दवा के ही स्वप्न दोष हटाता है और इसी ढङ्गसे सैकड़ों रुपये कमाता है। सारांश यह कि ऐसे धूर्त्त, धोखेबाज तथा मूर्ख वैद्योंने ही हमारे नवयुवकोंके धन और स्वास्थ्यको चौपट कर डाला है। आजकल विज्ञापनबाजी ठीक जुएके ढंगपर हो रही है। किसीके बाप वैद्य थे, इसलिये बेटे भी वैद्य हैं। कोई किसी औषधालयमें चूरन कूटते कूटते वैद्यराज बन बैठते हैं। किसीने सिद्ध महात्माओंसे वरदान ले रखा है, किसीको किसी देवताने अद्भुत जड़ी दे रखी है। कहीं ८०) रु० तोलेकी भस्म बिक रही है तो कहीं दस रुपये फीस लेकर बूढ़ेको जवान बनाया जा रहा है। इस तरह देशमें महाअन्धेर तथा घरफूँक तमाशा मचा हुआ है। देशके जीवनका भयङ्कर खून किया जा रहा है—विपत्तिमें फँसे हुए रोगियोंका सर्वस्व लूटकर धन, धर्म, तथा जीवनका नाश किया जा रहा है। जब मनुष्य रोगके पंजेमें फँस जाता है तो वह प्यासे मृगकी भाँति डाक्टरों, हकीमों तथा विज्ञापन बाजोंके मनमोहक विज्ञापनोंकी ओर दौड़कर निराश होकर अपने जीवनको उल्टा और दुःखप्रद बना लेता है। आजकलके वैद्य डाक्टर धर्मको ताकमें रखकर, परमात्माके अस्तित्व पर धूल फेंककर, दुखिया गरीबोंकी कमाईसे अपना पाकेट गर्म कर रहे हैं। अमीरोंको दिवालिया बना देते हैं। मृगको जालमें फाँसनेके लिये जिस प्रकार व्याध सुरीली बाँसरीकी तान सुनाता है—मछलियोंके प्राण लेनेके लिये जिस प्रकार लोहेके बलियेमें स्वादिष्ट चीजें

लगाई जाती हैं, उसी तरह नकली वैद्यों द्वारा रोगियोंको अनेक सहानुभूति सूचक ढकोसले दिखाये जाते हैं। रोगी विपत्तिमें फँसे होनेके कारण रस्सीके भरोसे साँप पकड़ लेते हैं और अन्तमें अपने जीवनसे हाथ धो बैठते हैं। जिधर देखिये उधर ही, एक ओर रोगियोंका आर्त्तनाद मच रहा है तो दूसरी ओर धूर्त्त चिकित्सकोंका प्रबल तूफ़ान उठा हुआ है। इस विचित्र दृश्यको देखकर ऐसा कौन सहृदय व्यक्ति होगा जिसके हृदयको दुःख न हो?

इन्हीं सब बातोंको देखकर हमें एक ऐसी पुस्तककी हिन्दी संसारमें बड़ी भारी आवश्यकता मालूम पड़ी जो अपने देशके नवयुवकोंको इन धोकेबाज मूर्ख वैद्योंके पंजेसे बचावे और स्वप्न दोषादि वीर्य रोगोंसे बचने तथा उनको हटानेमें सहायता देने-वाली हो। यद्यपि मैं अपनेको इस विषयपर लिखनेका अधिकारी नहीं समझता हूँ तथापि अपने अबतक के अनुभूत अनुभवोंको अपने भाइयोंके सामने रखनेका मुझे अधिकार अवश्य है। इस पुस्तकको लिखनेका विचार मेरे मनमें लगभग दस वर्षोंसे था किन्तु उस समय मैं अपनेको अनुभव शून्य देखकर मौन साधे रहा। अब जब मुझे इस विषयमें कुछ अनुभव हुआ और उन अनुभवों द्वारा लोगोंको लाभ हुआ, तब मैं इस पुस्तकको लेकर अपने पाठकोंके सामने उपस्थित हुआ हूँ। पाठक विश्वास रखें, इसमें जो जो बातें लिखी गई हैं, वे सभी अनुभूत हैं। किसी पुस्तक परसे या लोगोंके कहने परसे ही नहीं लिखी गई हैं। यह

मेरा पूरे १२ वर्षका परिश्रम है। आशा है, आप इसे साद्यन्त पढ़ कर मेरे श्रमको सफल करेंगे।

यद्यपि इस पुस्तकमें आवश्यकीय सभी विषयोंका वर्णन किया जा चुका है तथापि यदि किसी पाठकको किसी विषयपर कुछ अधिक पूछताछ करना हो तो जवाबके लिये डाक खर्च भेजने पर मैं उसे अपनी बुद्धिके अनुसार उत्तर देनेके लिये सदा तय्यार हूं।

इन्द्रसदन
आगर मालवा
बसन्त पञ्चमी १९७९ वि०

विनीत—
गणेशदत्त शर्मा गौड़,
"इन्द्र"

ॐ

स्वप्न-दोष ।

विषय-प्रवेश.

भारत वर्षमें आज कुछ ऐसे इने गिने ही आदमी होंगे जिन्हें "स्वप्नदोष" की बीमारी न हो। वैसे तो इस बीमारीको उक्त नामसे सभी जानते हैं, तो भी हमें इस का अर्थ लिख देना ही चाहिये। "स्वप्नदोष" शब्द स्वप्न और दोष दो शब्दोंसे बना हुआ है, जिसका अर्थ है स्वप्न-सपना ख्वाब, निद्रावस्थामें दिखने वाला द्रृश्य इत्यादि। और दोष—पाप, अपराध, गुन्हा, त्रुटि, ऐब, विकार इत्यादि। अब इस शब्दका अर्थ बिलकुल साफ हो गया अर्थात् स्वप्नावस्थामें किसी प्रकारका पाप या ऐब हो जाना स्वप्नदोष कहलाता है। इसे फारसीमें "एह-तिलाम" और अंग्रेजीमें "नाइट पोल्यूशन" (Night Pollution) कहते है। स्वप्नमें वीर्यको स्खलन करनेवाले द्रृश्यको देख कर वीर्यपात होना ही "स्वप्नदोष" कहलाता है।

वीर्यको धातु, शुक्र, धात, बीज, बीरज, वीर्य रेतः आदि कई नामोंसे पुकारते हैं। समझदार व्यक्ति इसकी उपयोगिता

इसके नामके अर्थ परसे ही समझ सकते हैं। वीर्यवान् ही वीर होता है। शुक्रधारी ही शुक्राचार्य हो सकता है। धातु-शब्दका अर्थ है, सार, मूल, जड़, नींव, मुख्य-पदार्थ, इत्यादि इसी संस्कृत शब्द "धातु" का अपभ्रंश धात हो गया है। मणि, शब्दका अर्थ है बहुमूल्य मोती, सर्वोत्तम पदार्थ, रत्न-विशेष, इ०। यह वीर्य नामक पदार्थ मानव शरीर ही क्या समस्त प्राणियोंके शरीरका मूलाधार है। जिसके इस आधार-स्तंभमें दोष उत्पन्न हो गया, वह मानों इस संसारमें किसी भी कामका नहीं रहा। यहलोक ही नहीं बल्कि उसका परलोक भी बिगड़ जाता है। न जाने कब यह मानव शरीर रूपी छप्पर, वीर्यरूपी आधारस्तंभके खराब हो जानेपर, किस रोगरूपी हवाके एक दो झकोरेसे नष्ट हो जावे! क्योंकि इस शरीरका पोषक पदार्थ एकमात्र वीर्य ही है। इसीसे शरीर पुष्ट, दृढ़, सुन्दर और दीर्घजीवी होता है। जिसका शरीर वीर्यवान है उसका एकाएकी रोग भी कुछ नहीं बिगाड़ सकता। जैसे निर्बल तृणादि काष्ठको अग्नि सहजहीमें जला सकता है उसी प्रकार निर्बल शरीरको मृत्यु शीघ्र ही भस्मकर सकता है, किन्तु सबलको वह ज़रा सोच समझ कर ही छूता है। अर्थात् बलवान् व्यक्तिको मृत्युका भय नहीं रहता। उस पुरुषके पुरुषार्थको देखकर मृत्यु भी झुक जाता है। यह बात आज कलके अल्पवीर्य व्यक्तियोंको झूँठी मालूम होती है और हँसने लगते हैं। इसी प्रकार कुछ भाग्यके भरोसे बैठकर चैनकी

बंसी बजानेवाले निराशावादी भी हमारे इस कथनकी दिल्लगी उड़ावेंगे, और कहेंगे कि "जो कुछ भी परमात्माने भाग्यमें लिख दिया है, उसे तो मेटने वाला कोई नहीं है। टूटीकी बूँटी नहीं हैं और जितनी आयु ब्रह्माने लिख दी है, उसमें एक पल भी घट बढ़ नहीं सकता ६०।" परन्तु ऐसा कहना अकर्मण्यता है। वास्तवमें देखा जावे तो :—

"कर्मण्येवाधिकारस्ते माफलेषु कदाचन।
माकर्मफलहेतुर्भूमाते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥"

भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रके कहे हुए इस महत्वपूर्ण वचनकी दुर्दशा इन आलसियोंने कर रखी है। बीर्यरक्षाके महत्वको सहजहीमें जान लेना हर एक व्यक्तिका काम नही हैं। इस विषयपर हमें अधिक लिखनेकी चेष्टा करना, अनधिकार चेष्टा है; क्योंकि हमें अपने विषय पर ही लिखना चाहिये।

इस वीर्य रक्षाका नाम हमारे पूर्वजोंने "ब्रह्मचर्य" रखा है। सब आश्रमोंकी जड़, इस मानव शरीरका मूल, संसारका सच्चा सुख और आनन्द इसी आश्रममें है। इसके बिना शेष आश्रम या यों कहिये कि शरीर ही नींव रहित भवनकी तरह है। तभी तो हमारे शास्त्रकारोंने इसकी प्रशंसामें सगर्व लिखा है कि :—

"ब्रह्मचर्येणतपसा देवा मृत्यु मुपाघ्नत:।"

अर्थात्—इस ब्रह्मचर्य रूपी तपद्वारा ही देवता लोग मृत्युको अपने वशमें करते हैं।" यह बड़ा भारी तप है—यह तप जन्मसे

ही पच्चीस वर्षकी उम्रतक होता है। यह अत्यन्त कठिन तप है। मानवी आयुका विधान सौ वर्षोंका है। उसके चार भाग चारों आश्रमोंके लिये हम आर्य-लोगोंमें प्रचलित हैं। अर्थात् जन्मसे २५ वर्षकी उम्रतक ब्रह्मचर्य (वीर्यरक्षा) पच्चीस से पचास वर्षकी आयुतक गृहस्थ (वीर्यका सदुपयोग) पचाससे पचहत्तर वर्षकी अवस्था तक वानप्रस्थ (पुनः वीर्यरक्षा) और पचहत्तरसे सौ अर्थात् मरणपर्यंत संन्यास (वीर्यरक्षा) अर्थात् हम लोगोंको हमारी २६ वर्षकी उम्रसे केवल पचास वर्षकी उम्र तक ही वीर्यका खर्च करना शास्त्रोंने बताया है—वह भी आज कलके कामी व्यक्तियोंकी तरह नहीं!

हमारे आर्यशास्त्रोंकी आज्ञा देखियेः—जन्मसे छब्बीसवें वर्ष गृहस्थाश्रममें प्रवेश करो और ब्रह्मचारिणी कन्याका पाणिग्रहण करो। वर्ज्य तिथियोंको छोड़कर इच्छानुसार स्त्री सङ्गम करो। दोनों पतिपत्नि ब्रह्मचारी तथा उचित अवस्थामें हैं अतएव गर्भ शीघ्र ही रह जावेगा। अब गर्भावस्थामें स्त्री प्रसङ्ग मना है क्योंकि उस समय प्रसङ्गद्वारा गर्भपात होने, बच्चेका कुरूप होने, मूर्ख तथा पागल होने, और निर्लज्ज होनेका पूरा पूरा डर है। स्त्री पुरुषका कार्य केवल गृहस्थ धर्म पालन करते हुए परमात्माकी सृष्टिमें उसके नियमद्वारा वृद्धि करना तथा पितृ ऋणसे मुक्त होना मात्र है—न कि अपने वीर्यको पानीकी भाँति वहाकर उसकी सृष्टिको बरबाद करना हैं। आज कल लोग इस बातका ध्यान नहीं रखते इसी कारण पृथ्वी परके सब

देशोंकी अपेक्षा, भारतवर्षमें बच्चोंकी मृत्युसंख्या इतनी अधिक हैं कि सरकारी रिपोर्टोंके पढ़नेसे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। यद्यपि बालकोंकी इस चढ़ी बढ़ी मृत्यु संख्याके, और भी कई कारण हैं तथापि सबमें मुख्य कारण, इस प्रकार अपने वीर्यकी बरबादी है।

जब बालक पैदा हो जावे, तब भी जबतक वह अपनी माता का दूध पीता है, तब तक स्त्रीप्रसङ्ग वर्जित है। इसके विरुद्ध जो लोग कार्य करते हैं उनके बच्चे प्रायः मर जाया करते हैं; यदि जीवित भी रहें तो मूर्ख और रोगी रूपमें, अपना जीवन व्यतीत करते हुए पृथ्वीपर भार बने रहते हैं। इस तरह शास्त्र मर्यादाके अनुसार चलने पर, प्रत्येक मनुष्यको कमसेकम दो वर्षमें एक बार स्त्रीप्रसंगद्वारा वीर्यपात करनेका मौका आता है। अर्थात् उसे अपने २५ वर्षके गृहस्थकालमें, सिर्फ १२ या १३ बार अथवा यों कहिये कि सारे जीवनमें १२ या १३ बार स्वेच्छा पूर्वक वीर्यपात करनेकी, हमारे महर्षिगण आज्ञा देते हैं। हमारे पाठक इस बात पर नाक भौं अवश्य चढ़ावेंगे, और कहेंगे की कि "ऐसा तो इस पृथ्वीपर आज एक भी नहीं निकलेगा !!" यह बात एक अगल है कि ऐसे आदमी पृथ्वीपर अब हैं या नहीं? इससे हमें प्रयोजन नहीं है, किन्तु बात सिर्फ यहाँ यह है कि "शास्त्रोंकी आज्ञा ऐसी है और इसी प्रकार होना चाहिये।" जिस समय यह नियम अच्छी तरह माना जाता था; उस समय हमारे देशमें, वसिष्ठ, वाल्मीकि, गौतम, भार-

द्वाज, अत्रि, पाराशर, व्यास, दधीचि आदि हजारों महात्मा पैदा होते थे—जिनके तेजसे सारा विश्व प्रकाशित था और अन्यदेश दाँतों नीचे अँगुली दबाते थे। राम, लक्ष्मण, परशुराम विश्वामित्र, हनुमान, भीष्मपितामह, हरिश्चन्द्र, रघु, दिलीप शिवि, कृष्ण अर्जुन, कर्ण, युधिष्ठिर, भीमसेन आदि वीरपुङ्गव तथा सीता, अनुसूया, सावित्री, मैत्रेयी, गार्गी, लोपामुद्रा, गांधारी, द्रौपदी, सुकन्या, और दमयन्ती जैसी नारियाँ इस देशमें हो चुकी हैं। मध्यकालमें महाराणा प्रताप, शिवाजी, गुरूगोविंदसिंह; महावीरस्वामी, विक्रम, महाराजा रणजीतसिंह महर्षि दयानन्द सरस्वती आदि अनेक वीर तथा, चन्द्रा, लक्ष्मी आदि नारियाँ हो गई हैं। जबसे हमने हमारे पूर्व पुरुषोंके नियमोंको तोड़ा है, तब से अपने देशको अपने हाथों आधि-व्याधिका केन्द्र बना लिया।

यदि कोई मनुष्य यह कहनेका साहस करे कि "हमारे शास्त्रकारोंने मनमाने घरजाने इतने कठोर नियम बना दिये कि जिनका सोलहवाँ हिस्सा भी लोगोंसे पालन नहीं हो सकता।" ऐसा कहना बड़ी भारी भूल है—उनकी हम लोगोंसे शत्रुता तो थी ही नहीं। हम उन्हींकी सन्तान है, इसलिये जो कुछ उन्होंने लिखा है वह वात्सल्यप्रेमके कारण, हमारे हितके लिये तथा प्रकृतिकी आज्ञाके अनुसार ही लिखा है। आप प्रायः देखेंगे कि मनुष्य जिस उम्रमें अपना वीर्यपात आरम्भ करता है, उससे चौगुनी उम्र ही पाता है—दो चार साल कम या इससे ज्यादा।

शर्त्त यह है कि जो बीचमें सँभल जावेंगे और वीर्यरक्षाका ध्यान रखेंगे, वे अधिक आयु भी पा सकेंगे और जो रात दिन वीर्यपात करेंगे वे और भी जल्दी मर जावेंगे।

आज कल, हमारे देशमें एक बड़ा भारी अन्याय हो रहा है कि, जहाँ लड़केको धोती बाँधना, और लड़कीको गोबर थापना आया कि माता-पिताको, उनके विवाहकी सूझ पड़ती है। अपरिपक्व अवस्थामें, यह पवित्र विवाहसंस्कार हमारे देशको तबाह कर रहा है—इसने भारतको सारी आधिव्याधियोंका केन्द्र बना दिया। बालविधवाओंकी दुख भरी आहोंसे, दशों-दिशायें भर गईं। इसके कारण व्यभिचार और भ्रूण-हत्यासे देश अत्यन्त पापी बन गया! भारतके लाखों होनहार सपूतोंको, अल्पायुमें ही कालके करालगालमें जाना पड़ा। इतने पर भी हम लोगोंकी वही हालत है। विवाहके कुछ समय बाद ही लड़के लड़कियोंके मा बाप, उनसे सन्तान पैदा होनेकी आशा लगाये रहते हैं। प्रकृति नियमके विरुद्ध, उन्हें छोटी छोटी उम्रमें अपने वीर्यको बरबाद करनेके लिये, एक कमरेमें बन्द करके प्रसन्नताके गीत गाते हैं। किन्तु स्मरण रखिये प्रकृतिके प्रबल नियमोंको तोड़नेकी शक्ति किसीमें नहीं है, अतएव कुछ समय बाद ही जिस घरसे पहिले खुशीके गीत सुनाई पड़ते थे वहींसे हृदयको विदीर्ण करनेवाला रुदन सुनाई देता है। पाठक इस बातको अपने विषयसे विरुद्ध सोचते होंगे, परन्तु ये सब बातें हमारे विषयसे ही सम्बन्ध रखनेवाली हैं।

इन बातोंपर प्रकाश डाले बिना हमें आगे रुकावटें आजावेंगी, इस लिये कुछ थोड़ासा लिखना आवश्यक समझा गया। यदि सूक्ष्म दृष्टिसे देखा जावे तो हम अपने विषयपर ही हैं; क्योंकि स्वप्न दोषके कारणोंको, दूसरे शब्दोंमें, अप्रत्यक्ष रूपसे कह रहे हैं।

पन्द्रह, सोलह वर्षके लड़कोंके वीर्य द्वारा, तथा तेरह चौदह वर्षकी लड़कीके गर्भ द्वारा उत्पन्न बालकोंको देखकर, बड़ा ही दुःख होता है। भारतकी यह मिट्टीपलीद देख कर, एक समझदार व्यक्तिके दिलपर बज्रपातसा होता है। सत्य बात तो यह है कि जिनके वीर्य और गर्भसे, वे चूहे बिल्ली जैसे रोगाक्रान्त और कम उम्रवाले बच्चे पैदा होते हैं, वे भी खुद शरमाते हैं कि—"हम बिना दाढ़ी मूछवालोंकी इन मुर्दा सन्तानोंको देखकर, लोग सन्देह तो करते होंगे कि यह इन्हींके वीर्यसे ही उत्पन्न हैं या नहीं? क्योंकि अभी हमारे मुँह भी तो बिना दाढ़ी मूछोंके, (लड़कियों सरीखे) ही हैं। इत्यादि।" लेकिन भाइयो! मत शरमाओ; इसमें तुम्हारा कोई अपराध नहीं है। अब तुम अपनेको सँभाल लो। ऐसा करनेवाले माता पिता तुम्हारे जानीदुश्मन हैं। वीर्यको सँभाल कर खर्चा करो, यह अमूल्य वस्तु है। वीर्य ही इस मानव शरीरका सूर्य है। इसके बिना, मानवजीवन घोर-अन्धकारमय है। अब भी सँभल जाओ, नहीं तो "स्वप्नदोष" "प्रमेह" आदि किसी रोगके भयङ्कर पंजेमें फँसकर, शीघ्र ही अपने जीवनसे हाथ धो बैठोगे। अतएव ब्रह्मचर्यका पालन करो; नष्ट हुए ब्रह्मचर्यकी पूर्त्ति, वर्त्तमानमें वीर्य रक्षा द्वारा हो सकती

है। यह अच्छी तरह याद रखो कि "ब्रह्मचर्य ही जीवन है, और वीर्यनाश ही मृत्यु है।" वीर्यवान पुरुषके पास मृत्यु भी नहीं आता और वीर्य हीनके पाससे हजारों प्रयत्न करने पर भी नहीं हटता। सारांश यह कि जितना वीर्यका नाश होगा, उतना ही मनुष्य मृत्युके पास पहुंचेगा। वीर्य रक्षासे, आरोग्यता, शक्ति, तेज, उत्साह, सामर्थ्य, बुद्धि, प्रभुत्व, ऐश्वर्य, सिद्धि, आदिकी प्राप्ति होती है, अतएव मेरे प्यारे बच्चो; और नवयुवको! अच्छी तरह याद रखो कि "वीर्य हीन व्यक्ति ही बेमौत मरते हैं" इस लिये ब्रह्मचारी रहकर वीर्य रक्षा करो। क्योंकि कहा भी है--

"ब्रह्मचारी न कांचन अर्तिमार्च्छति।"

अर्थात्--"ब्रह्मचारीको किसी प्रकारके कष्ट होते ही नहीं।" सचमुच वीर्य ही **अ-मृत** है। जो मनुष्य इस अमृतको धारण करता है, वही **अ-मर** हो जाता है। भारतीय युद्धके प्रसिद्ध महारथी भीष्मपितामह, इसी अमृतको संचय करके इच्छा मरणी हुए थे। इसी अमृतके प्रभावसे वह १८० वर्षका बुड्ढा दस दिन तक ऐसी वीरतासे लड़ा था, कि भगवान श्रीकृष्ण, गाण्डीव-धारी अर्जुन और महापराक्रमी भीमसेन जैसे अद्वितीय नव-युवक योद्धाओंके दाँत खट्टे कर दिये थे, और यदि कौशल पूर्वक उन्हें शरशय्या पर नहीं सुलाया जाता तो निस्सन्देह पाण्डवोंका नाश, और कौरवोंकी जीत होती। उत्तरायण सूर्यकी प्रतीक्षामें, हजारों वाणोंपर जिनकी पैनीपैनीनोंकें उनके शरीमें घुसकर खून चूस रही थीं, पड़े हुए बिना किसी कष्टके, प्राणोंको रखे

रहे। उन वाणोंकी सेजपर, पुष्पशय्याकी भाँति लगभग २ मास तक पड़े हुए, ज्ञानोपदेश देते रहना केवल ब्रह्मचर्य ही का प्रताप था। आज हम लोगोंके शरीरमें एक काँटा चुभ जाता है तो हायतोबाके आर्त्तनादसे रातदिन घर गूँजा करता है !!

यदि सूक्ष्म दृष्टिसे देखा जावे तो इस परतन्त्रताका कारण हमारी वीर्यहीनता ही है। जो वीर्यवान–वीर है वही स्वतन्त्र है। बलवान मनुष्य के ही विचार भी स्वतन्त्र होते हैं, और वीर्य हीन मनुष्य ही दब्बू देखे गये हैं। स्वतन्त्रताकी प्राप्तिके लिये वीर्य होना परमावश्यक है। इसी कारण अपने "नवजीवन" पत्रमें महात्मा गान्धीने "ब्रह्मचर्य" पर एक महत्वपूर्ण लेख लिखा था। उसमें, उन्होंने वीर्थरक्षा सम्बन्धी अनेक आवश्यकीय बातें लिखी थीं। उसी लेखमें महात्माजीने "स्वप्नदोष" पर भी अपने विचारों-को लोगोंके आगे रखा था। आजकल हमारे देशमें मृत्यु संख्या बढ़ रही है, इसका एक मात्र कारण वीर्यहीनता ही है। इसलिये देशमें बढ़ती हुई इस मृत्यु संख्याको रोकने, देशोद्धार करने तथा आत्मोद्धार करनेके लिये, वीर्य सम्बन्धी विकारोंको हटाकर, वीर्य-रक्षा करना परमावश्यक बात है।

हम लोगोंको "उर्ध्व रेता" होना चाहिये। "रेतः" शब्दका अर्थ है वीर्य और "ऊर्ध्व" शब्दका अर्थ है ऊपर, अर्थात् जो अपने वीर्यको नीचे नहीं गिराता, और ऊपर ही रखता है वही ऊर्द्धरेता है, तपस्वी है, नरोत्तम है और श्रेष्ठ है। हमारे ऋषि मुनियोंके आचरणमें यह बात आई थी, किन्तु आज हम, उन्हींकी सन्तान

इतने बलहीन हो गये हैं कि रातदिन, सोते जागते अपने वीर्यको बहाते रहते हैं। किसीको मूत्रके साथ, किसीको पाखाना जाते वक्त, किसीको स्वप्नमें, किसीको शृंगाररसकी बातें सुननेसे, किसीको कामेच्छा होते ही वीर्यपात होता रहता है। इस अवनतिका भी कुछ ठिकाना है? सारांश यह कि, इस समय अधिकतर भारत वीर्य सम्बन्धी रोगोंसे ग्रस्त है—जिनमें "स्वप्नदोष" ने खूब ही अपना चक्रवर्त्ती राज्य जमाया है। इसके कारणोंको हम आगे चलकर लिखेंगे।

बहुतसे शिक्षा प्राप्त अथवा सुसंगतिमें बैठनेवाले समझदार युवक, अपने वीर्यकी रक्षा करनेकी हिम्मत बाँधते हैं, किन्तु स्वप्नदोषके भयङ्कर उत्पातसे, वे अपने विचारोंको एक ताकमें रखकर, उसका दुरुपयोग करने लग जाते हैं। ऐसे लोग इसी भयसे कि—"शायद स्वप्नदोष हो जावेगा तो वीर्य व्यर्थ ही जावेगा।" मैथुनादिमें अधिक प्रवृत्त हो जाते हैं तभी तो म० गान्धीजीने एक बार लिखा था कि "स्वप्नदोषकी अधिक परवाह न करते हुए अपने वीर्यकी रक्षा करो।" अर्थात् स्वप्नदोष के भयसे भयभीत होकर, अपने वीर्यको नष्ट मत करो। कुछ लोग तो महात्मा जी के उक्त कथन परसे यह अर्थ लेते हैं कि "स्वप्नदोषका होना कोई भयङ्कर बात नहीं है। इ०।" ऐसा समझनेवाले बड़ी भारी गलतीपर हैं—महात्माजीका ऐसा विचार नहीं है—वे ब्रह्मचर्यको स्वराज्यका साधन बताते हैं।

वास्तवमें देखा जावें तो इस स्वप्नदोषके भयङ्कर रोगने, हमारे

कई नवयुवकोंके, ब्रह्मचर्य पालन करनेके साहसको तोड़ दिया है अतएव, इस समय भारतके लिये और और आवश्यकीय प्रश्नोंके साथ ही एक प्रश्न यह भी है कि "वीर्यरक्षा किस प्रकार की जावे ?" वीर्य रक्षापर, इस विषयके ज्ञाताओंको, अपनी अपनी लेखनीसे, अपने अनुभवोंको अपने भाइयोंके सामने रखनेकी कृपा करनी चाहिये; जिससे कि स्वप्नदोषादि रोगोंसे व्यथित भारतीय नवयुवक-मण्डल पुनः चेतनता तथा पुरुषार्थ प्राप्त करके, अपना तथा अपने देशका कल्याण करनेका, नवजीवन अपने शरीरमें स्थापित कर, देशोद्धारके लिये कटिबद्ध होनेका साहस कर सकें। बड़े बड़े ग्रन्थोंके लम्बे चौड़े प्रमाणों तथा नुसख़ोंके लिख देनेसे काम नहीं चलेगा। लाभ होगा तो केवल अनुभूत बातोंसे ही, अतएव अनुभवी महाशयोंको अपना ध्यान शीघ्र ही इधर लगाना चाहिये।

जननेन्द्रिय ।

जो अङ्ग सन्तानोत्पत्तिके काममें आते हैं, उनको जननेन्द्रियाँ कहते हैं। पुरुषकी जननेन्द्रिय, स्त्रीकी जननेन्द्रियसे भिन्न प्रकारकी होती है। पुरुष जननेन्द्रियको लिङ्ग, शिश्न इत्यादि नामोंसे पुकारते हैं, और स्त्रीकी जननेन्द्रियको भग, योनि, इत्यादि कहते हैं। पुरुष जननेन्द्रिय दो प्रकारकी होती है :—

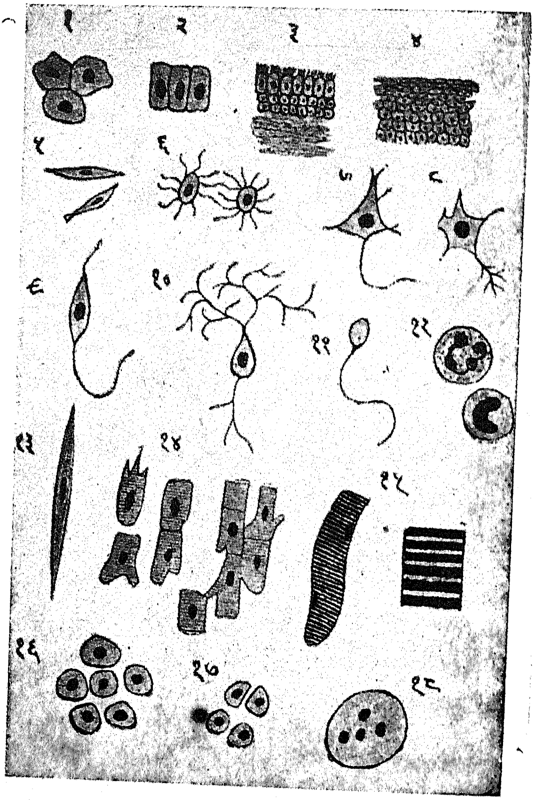
(१) वाह्य और (२) अन्तरीय। वाह्यजननेन्द्रिय वह है, जो बाहिरकी ओर दिखाई देती हैं, जैसे लिङ्ग, अंडकोष इत्यादि और अन्तरीय जननेन्द्रिय वस्तिगह्वरके भीतर रहती है—इसी कारण बाहिरसे दिखाई नहीं देतीं। जैसे शुक्राशय, शुक्रप्रनाली, प्रोस्टेट, शिश्नमूलग्रन्थि इ० ।

वीर्य निकलनेका एकमात्र द्वार जननेन्द्रिय है। इस पुस्तकमें हम पुरुष जननेन्द्रियके लिये, उपस्थेन्द्रिय, गुह्येन्द्रिय, शिश्न, जननेन्द्रिय, मूत्रेन्द्रिय और लिङ्ग आदि शब्दोंका प्रयोग करेंगे; तथा स्त्री जननेन्द्रियके लिये भग, योनि इत्यादि शब्दोंको काममें लावेंगे। यहाँ हम यह चाहते हैं कि जननेन्द्रियके विषयमें छानबीन करनेके पूर्व थोड़ा सा मानवशरीरकी रचना पर भी विचार किया जाय, शायद ऐसा किये बिना आगे बहुत कुछ रुकावटें आवें, इसलिये संक्षिप्त रीतिसे इस विषयकी चर्चा करना यहाँ परमावश्यक है।

हमारे शरीरकी बनावट, एक मकानकी बनावटके समान है। मकानोंका बनानेवाला कोई शिल्पी होता है, लेकिन इस जीवनयुक्त शरीरका कर्त्ता सर्वगुणसम्पन्न; शिल्पीराज, विश्वकर्मा परमात्मा है। जैसे मकान, अनेक छोटे छोटे पत्थरों और ईंटोंसे बनता है, उसी प्रकार यह शरीर भी बहुत सी छोटी छोटी ईंटोंसे तय्यार हुआ है। यदि मकानकी ईंटोंमें, और शरीरकी ईंटोंमें कुछ भेद है तो यही है कि वे जड़ ईंटें हैं और ये चैतन्य हैं। जिन छोटी छोटी ईंटोंसे यह शरीर बना है, उन्हें "सेले" कहते हैं। सेल (Cell) अँग्रेजी भाषाका शब्द है— बहुतसे लोग इसके लिये "कोष" शब्द काममें लाते हैं, किन्तु हम यहाँ सेल शब्द ही प्रयोग करेंगे।

जैसे एक बड़े भव्यराजप्रासादमें विविध आकारकी ईंटें लगी रहती हैं—कोई बड़ी होती हैं, कोई छोटी होती हैं, कोई पतली तो कोई मोटी होती हैं। इसी तरह, शरीर भी कई प्रकारकी सेलोंसे बना होता है। जिस सेलको जैसा काम करना पड़ता है, उसी कार्यके अनुसार उसका आकार और परिमाण होता है। कोई जीवधारी बड़ा होता है, और कोई छोटा। बड़े जीवधारीके शरीरमें अधिक, और छोटे जीवधारीके शरीरमें कम सेलें होती हैं। जितनी ईंटे एक बड़े महलमें होती हैं, उतनी एक छोटे मकानमें नहीं हो सकतीं। जितनी सेलें एक हाथीके शरीरमें होती हैं, उतनी एक कुत्तेके शरीरमें नहीं होतीं; और जितनी सेलें, एक कुत्तेके शरीरमें होती हैं उतनी एक

चित्र नं० १ ।



सेलें ।

मक्खीके शरीरमें नहीं होतीं। जितना छोटा कोई जीवधारी होगा, उतनी ही कमसेलें उसके शरीरमें होंगीं। यहाँ तक कि सबसे छोटे प्राणियोंके शरीर केवल एक सेलसे ही बनते हैं। सेलोंकी संख्यासे, कुल जीवधारियोंको दो श्रेणियोंमें बाँटा जा सकता है। (१) एक सेलवाले जीवधारी और (२) बहु-सेलयुक्त जीवधारी। मनुष्यके शरीरमें बहुत सेलें हैं इसलिये इसकी गिनती बहुसेलयुक्त प्राणियोंमें है।

मनुष्यके शरीरमें कई प्रकारकी सेलें हैं। कुछ सेलें चपटी होती हैं, मुटाई बहुत ही कम होती है जैसे ईंटोके सामने खप-रैल या स्लेट। (देखिये चित्र नं० १ में १) कुछ सेलें ईंटों जैसी होती हैं। इनकी लम्बाई अधिक तथा चौड़ाई और मोटाई कम। ये स्तम्भाकार सेलें कहाती हैं। कुछ सेलोंमें लम्बाई चौड़ाई और मोटाई बराकर होती है, इनको घनाकार सेलें कहते हैं। बहुत सी सेलें बेलनाकार होती हैं। ये सेलें अन्न-मार्गकी दीवारमें पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में २) बहुत सी सेलोंके एक सिरेपर, बड़े सूक्ष्म सूक्ष्म कोमल बालके समान तन्तु निकले रहते हैं। ये तार एक ओरको गति किया करते हैं। ऐसी सेलें कण्ठ, टेंटुवे, वायु प्रणालियोंकी भीतरी दीवारोमें और अन्य कई स्थानोंमें पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ३) कुछ सेलें गोलाकार होती हैं, पासपास रहनेसे जो दबाव एक सेलका दूसरी सेलपर पड़ता है; उसके कारण कुछ सेलें अठपहलू या छःपहलू दिखाई देने लगती हैं; ऐसी

सेलें यकृत (जिगर) में मिलती हैं (देखो चित्र नं० १ में ४) कुछ सेलें बीचमें से मोटी होती हैं और उनके सिरे नुकीले होते हैं—ये सेलें तर्काकार कहलाती हैं। ऐसी सेलें सौत्रिक तन्तुमें पाई जाती हैं। (देखो चित्र नं० १ में ५) कुछ सेलें ऐसी होती हैं जैसी छोटी मकड़ियाँ। बीचमें से मोटी होती हैं, और इस मोटाईसे मकड़ीके पैरोंके सदृश्य बहुतसे तार निकले रहते हैं। ये मकड़ीवत् सेलें हड्डियोंमें पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ६) बहुत सी सेलें सुईके समान होती हैं; इनके कोनों और तलीसे बहुतसे तार निकले रहते हैं। ये सूच्याकार सेलें मस्तिष्कमें पाई जाती हैं (देखो चित्र नं० १ में ७ और ८) कुछ सेलें लहसुन और शलजम जैसी होती हैं। इनमें भी बहुतसे तार होते हैं। ये भी मस्तिष्कमें पाई जाती हैं देखो चित्र नं० १ में ६ और १०) कुछ सेलें सर्पाकार होती हैं। इनमें एक मोटा सिरा होता है, जिससे एक लम्बा और पतला पूँछ जैसा भाग लगा रहता है। ये सेलें मनुष्यके अण्डमें बनती हैं और शुक्रकीट कहलाती हैं। (देखो चित्र नं० १ में ११) ऊपर गिनाई हुई सेलोंके अतिरिक्त और कई प्रकारकी सेलें होती हैं; जैसे मांससेलें (चित्र नं० १ में १३, १४, १५,) रक्तकी सेलें (चित्र १ में १२) कार्टिलेजकी सेलें (चित्र १ में १७) मज्जाकी बहुभंगीवाली सेलें (चित्र १ में १८) चक्षु कर्णादि अङ्गोंमें पाई जाने वाली विशेष प्रकारकी सेलें।

सेलों, सूत्रों, सेलोंको जोड़नेवाले मसाले और तरलसे

समस्त शरीर निर्म्मित है। शरीरके छोटे छोटे भागोंको अङ्ग कहते हैं। जैसे हाथ, पैर, जाँघ, हृदय, अंत्र, आँख। कुछ अङ्ग ठोस होते हैं, जैसे बाहु जंघा; यकृत, कुछ अंग पोले होते हैं, और थैलीके समान होते हैं; जैसे मूत्राशय, वीर्याशय, आमाशय, गर्भाशय, कुछ अंग नलियोंके सदृश होते हैं, जैसे रक्तकी नलियाँ, पाचक रसोंकी नलियाँ, शुक्रकी नलियाँ, मूत्रकी नलियाँ।

शरीरके ३ बड़े भाग हैं (१) शिर (२) ग्रीवा (३) धड़। शिर शरीरके उस भागको कहते हैं, जिसमें आँखें कान मुख नासिका इत्यादि हैं। शिर और धड़के बीचमें जो भाग है वह ग्रीवा या गरदन कहलाता है। जहाँ ग्रीवा धड़से जुड़ती है, वहाँसे ऊपरकी शाखाएँ (ऊर्ध्व शाखाएँ) निकलती हैं। धड़के नीचे, नीचेकी शाखाएँ, (निम्न या अधोशाखाएँ) लगी रहती हैं।

धड़के दो भाग हैं। एक ऊपरका भाग जिसमें पसलियाँ हैं; और जिसमें सामने स्तन होते हैं, इसको वक्षस्थल या छाती कहते हैं। दूसरा नीचेका भाग, जिसमें सामने सूँडी या नाभि होती है और जिसके नीचेके भागमें पुरुषोंके शिश्न या स्त्रियोंके भगनामक अंग होते हैं; इसे उदर या पेट कहते हैं।

यदि हम त्वचामांस, वसा या मांस और सौत्रिक तन्तुसे निर्म्मित कोमल अंगोंको, काट छाँटकर शरीरसे निकाल दें तो शरीरका दृढ़ ढाँचा बाकी रहेगा। जब मृत शरीर पृथ्वीमें गाड़ दिया जाता है, तो मांस आदि चीजें शीघ्र सड़कर मिट्टीमें

मिल जाती हैं। परन्तु उसकाढाँचा वर्षों तक पड़ा रहता है। यह ढाँचा, बहुतसे छोटे बड़े वा मोटे तथा पतले टुकड़ोंके आपसमें सौत्रिक तन्तुद्वारा जुड़नेसे बनता है। इस कुल ढाँचेको कंकाल या अस्थि-पंजर कहते हैं, और उसके टुकड़ोंको अस्थियाँ या हड्डियाँ। (देखो चित्र नं० २) शरीरके १०० भागोंमें १६ भागकंकालके होते हैं। यदि मनुष्यका भार १॥ मन होतो, उसके कंकालका भार ६। सेरके लगभग होगा।

पच्चीस छब्बीस वर्षकी उम्रवाले मनुष्यके शरीरमें, छोटी बड़ी कुल २०६ हड्डियाँ होती हैं। स्त्री पुरुषोंके शरीरमें, इन हड्डियोंकी संख्यामें कोई कमोवेशी नहीं है। नरकंकालके ५ भाग हैं।

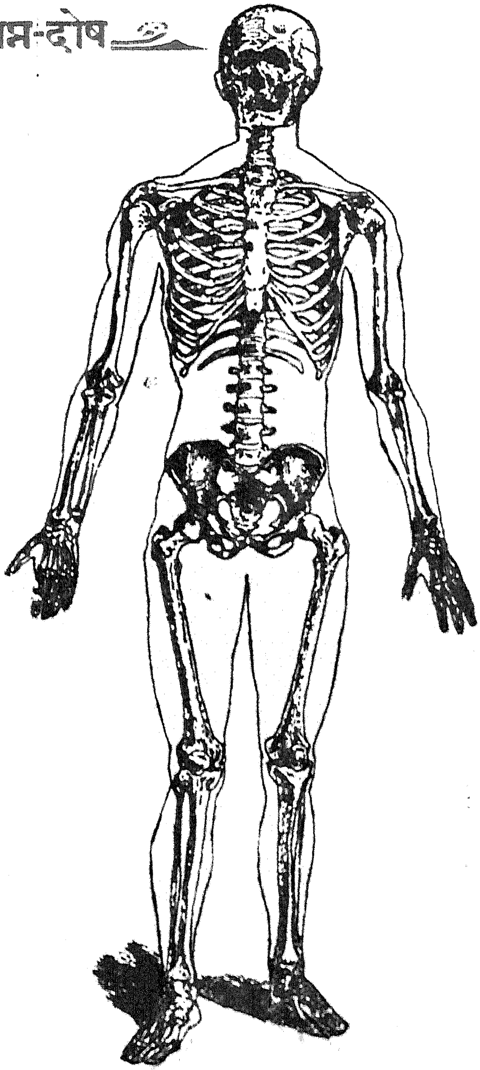
(१) कर्पर या करोटि (खोपड़ी) यह २२ हड्डियोंसे बनी है।

(२) पृष्ठवंश, मेरुदण्ड, रीढ या कशेरू, यह २६ हड्डियोंसे बना है।

(३) ऊर्ध्वशाखाएँ—प्रत्येक शाखामें ३२ हड्डियाँ हैं। दोनोमें ६४।

(४) निम्नशाखाएँ—प्रत्येक शाखामें ३१ अस्थियाँ हैं। दोनोंमें ६२।

(५) वक्षस्थलमें २५ विशेष अस्थियाँ हैं। ग्रीवामें स्वर-यन्त्र और ठोड़ीके बीचमें एक अस्थि, और दोनों कानोंमें ६ छोटी छोटी अस्थियाँ हैं। इस प्रकार कुल मिलाकर २०६ अस्थियाँ हैं।



चित्र नं० २ नर कंकाल

वर्त्तमान अस्थि गणनामें और प्राचीन गणनामें बहुत कुछ अन्तर है देखिये

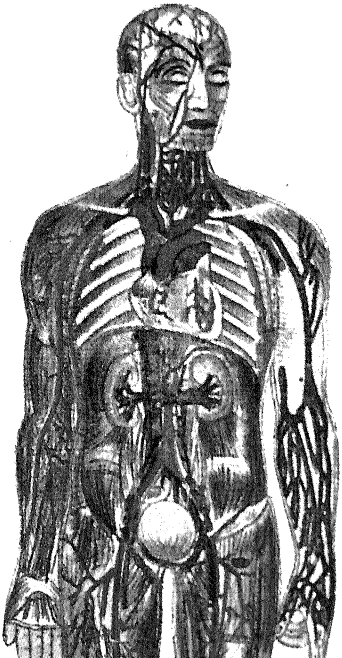
"त्रीणि सषष्टीन्यस्थिशतानि वेदवादिनो भाषन्ते। शल्यतन्त्रे तु त्रीण्येव शतानि तेषां सविंशमस्थिशतं शाखासु सप्तदशोत्तरं शतं श्रोणीपार्श्वपृष्ठोदरोरः सुग्रीवां प्रत्यूर्ध्वं त्रिषष्टिः एवमस्थ्नां त्रीणि शतानि पूर्यन्ते॥"

सुश्रुत शरीरस्थान अ० ५।१७

चरक और वाग्भट्टमें ३६० सुश्रुत और भावप्रकाशमें ३०० अस्थियाँ लिखी हैं। २०६ और ३६० या ३०० में बड़ा ही अन्तर है। ऐसा मालूम होता है कि प्राचीन विद्वानोंने, जितनी कठोर वस्तुएँ शरीरमें होती हैं, उन्हें अस्थि मान लिया है। उन्होंने कार्टीलेज और अस्थिमें कोई भेद नहीं माना। दाँतोंको अस्थियोंमें गिना और नखोंको भी अस्थि कहा है। ३०, ४० वर्ष पहिले पश्चिमीयविद्वान भी दाँतोंको अस्थियोंमें शुमार करते थे।

अब हम यहाँ एक चित्र ऐसा देते हैं, जिसमें शरीरस्थ नस नाड़ियाँ यकृत, गुर्दे रक्तवाहिनी नलियाँ, तन्तु और मांस पेशियाँ भी दिखाई गई हैं। पाठक चित्रोंको बहुत ध्यान पूर्वक देखें। सरसरी दृष्टिसे देखनेसे काम नहीं चलेगा। देखिये चित्र नं० ३

अभीतक नरशरीरके यहाँ दो चित्र दिये गये हैं, अब यहाँपर एक चित्र पुरुष जननेन्द्रियका दिया जाता है; जिसमें दिखाया



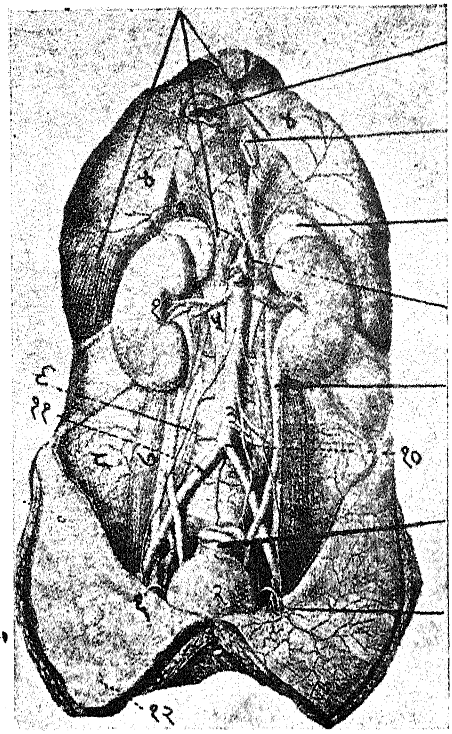
चित्र नं० ३ मनुष्य शरीरकी रक्त-वाहिनी शिराएं ।

गया है कि उपस्थेन्द्रियका उदरसे किस प्रकार मिलान है। गुर्दों से मूत्रनलियाँ मूत्राशयमें किस प्रकार आकर मिली हैं और उपस्थका तथा मूत्राशयका सम्बन्ध किस प्रकार है। साथ ही इस चित्रमें लिङ्गके ऊपरका चर्म हटाकर भी दिखाया गया है। देखिये चित्र नं० ४।

शरीरशास्त्र, बड़ा ही गहन विषय है। इस विषयपर अंग्रेजी भाषामें, सैकड़ों ही बड़े बड़े ग्रन्थ हैं। जिनका मूल्य हजारों रुपया है। किन्तु अभीतक हिन्दी भाषामें इस विषय पर कोई पुस्तक है ही नहीं ऐसा कह दें तो अत्युक्ति न होगी। इसमें दोष लेखकों तथा प्रकाशकोंका नहीं है बलिक पाठकोंका है, क्योंकि लोगोंका अभी इस ओर ध्यान नहीं गया है—यह उदासीनता हमारे लिये अतिशय हानिकारक हो रही है।

यह जो कुछ भी, आप इस चित्रमें नरशरीरकी रचना देख रहे हैं, उसकी रचना, वीर्य और रज द्वारा है और उन्हीं पर इसकी स्थिति भी है। आप चित्र नं० ३ में देखते हैं कि जो मोटे मोटे अङ्ग हैं, उनमें उनके लिये रक्त पहुंचाने योग्य, मोटी मोटी रक्तवाहिनी नाड़ियाँ हैं और जो जो अङ्ग पतले अथवा छोटे हैं, उनमें बारीक बारीक रक्तवाहिनी नाड़ियाँ हैं। ऐसे अङ्ग, जिनमें महीन महीन नसें हैं वे निर्बल हैं जैसे हाथकी अँगुलियाँ, कान, आँख, नाक, उपस्थ, जिह्वा, पैरकी अँगुलियाँ इत्यादि। जब कि शरीर निर्बल हो जाता है तो ये अङ्ग, सबसे पहिले निर्बल होते हैं। अर्थात् पतली पतली नसें, इन्हें आवश्यकतानुसार खून नहीं

चित्र नं० ५ वक्ष उदर मध्यस्थ पेशी।



१—वृक्क; २—मूत्राशय; ३—महाधमनी; ४—वक्ष उदर मध्यस्थ पेशीकी कंडरा; ५—वक्ष उदर मध्यस्थ पेशी, ६—उदरकी अगली दीवार; ७—कटि-लम्बिनी पेशी; ८—श्रोणि पक्षिणी पेशी, ९—आंडिकी धमनी, १०—महाधमनीका अन्त; ११—मूल श्रोणिगा धमनी; १२—उदरकी दीवार।

पहुँचा सकतीं। मृत्यु समय भी पहिले पहिल हाथ पैरोंकी अँगुलियाँ, कान, जिह्वा, नेत्र, लिङ्ग आदि इन्द्रियाँ अपना अपना काम छोड़ देती हैं। उस समय हाथ पैर ठंडे पड़ जाते हैं, सुनाई भी नहीं देता। ज़बानसे बोला नहीं जाता। आँखें बन्द हो जाती हैं तथा भीतर धँस जाती हैं। मूत्र नहीं निकलता इत्यादि। सारांश यह है कि इन इन्द्रियोंको सबल रखनेके लिये, इस बातकी आवश्यकता है कि शरीरको बलवान रखा जावे। शरीरमें शुद्ध रक्तका संचार हो। परन्तु रक्त, तभी शुद्ध रह सकता है जब कि वीर्यरक्षा हो और वीर्य सम्बन्धी कोई भी बीमारी न हो।

हमारा विषय जननेन्द्रियसे सम्बन्ध रखता है, अतएव इस विषय पर हमें अच्छी प्रकार प्रकाश डालना चाहिये। बाह्य-जननेन्द्रियपर विचार करनेके पूर्व, हमें अन्तरीय जननेन्द्रियपर विचार करना चाहिये। अन्तरीय मूत्रवाहक संस्थानके मुख्य अङ्ग ये हैं।

१ वृक्कयागुर्दे (२)
२ मूत्र प्रणाली (२)
३ मूत्राशय (१)
४ मूत्रमार्ग (१)

जिस अङ्गका काम मूत्र बनानेका है उसका नाम वृक्क या गुर्दा है। हमारे शरीरमें दो वृक्क हैं। एक दाहिना दूसरा बायाँ। ये इन्द्रियाँ उदरमें, उसकी पिछली दीवारसे लगी हुई, रीढ़के दाहिनी और बाईं ओर रहती हैं (चित्र नं० ५) उनके सामने

अन्त्रकी गेंडलियाँ पड़ी रहती हैं। हरेक गुर्देके पीछे बारहवीं पसली रहती है। वृक्कका आकार, लोबियेके बीज जैसा होता है। उसकी लम्बाई ४ इञ्च और चौड़ाई २॥ इञ्च तथा मोटाई एक इञ्च होती है। वज़न दो छटाँकसे कुछ ही कम होता है। उसका रङ्ग बैंजनी होता है।

वृक्कके दो पृष्ठ होते हैं, एक सामनेका, दूसरा पीछेका; दो किनारे होते हैं। एक रीढ़के पास रहता है दूसरा उससे परे रहता है। दो सिरे होते हैं। दोनों पृष्ठ उभरे हुए होते हैं। रीढ़की ओर-का किनारा, लोबियेके काले तिलवाले किनारेकी भाँति, बीचमेंसे दबा हुआ होता है। दूसरा किनारा उभरा हुआ होता है और रीढ़की ओरवाले किनारेसे, अधिक मोटा और चौड़ा होता है और उसके ऊपर एक छोटासा उप-वृक्क नामक अङ्ग रखा रहता है। जिस स्थानपर, रीढ़की ओरके किनारेमें गड्ढा होता है वहींसे वृक्ककी धमनी भीतर घुसती है और शिरा बाहिर आती है, यहीं मूत्रप्रणालीका फूला हुआ प्रारम्भिक अंश उससे जुड़ा रहता है।

वृक्कके ऊपर सौत्रिक तन्तुसे निर्म्मित एक झिल्ली चढ़ी रहती है, इसे वृक्ककोष कहते हैं। वृक्कके चारों ओर, विशेष कर उसके पीछे वसा रहती है।

वृक्क वास्तवमें अनेक पतली पतली नलियोंका समूह है। ये नलियाँ लम्बी तो बहुत होती हैं, लेकिन चौड़ी बहुत कम। इन नलियोंके अतिरिक्त उसमें धमनियाँ, शिराएँ, केशिका और

बालसूत्र होते हैं। सब वस्तुएँ, कुछ सौत्रिकतन्तु द्वारा इकट्ठी रहती हैं। वृक्कके सबसे बाहिरके भागमें अनैच्छिक माँसकी एक पतली तह होती है।

मूत्र प्रणालियाँ दो हैं (१) दाहिनी और (२) बाईं। ये नलियाँ स्वाधीन मांस और सौत्रिक तन्तुसे निर्म्मित हैं। इनके भीतरी पृष्ठोंपर, श्लैष्मिक झिल्ली लगी होती है। प्रत्येक नलीकी लम्बाई १० से बारह इञ्च तक होती है। मूत्र प्रणालीके दो सिरे हैं, ऊपरका चौड़ा और फनल जैसा जो वृक्कसे जुड़ा रहता है। नीचेका पतला जो वस्तिगह्वरमें मूत्राशयसे जुड़ा रहता है। वृक्ककी मीनारोंसे मूत्र इस नलीके चौड़े भागमें पहुंचता है, और उसमें बहता हुआ मूत्राशयमें जाता है। मूत्रप्रणाली वही नली है, जिसमें पथरीके रोगमें कभी कभी पथरी अटक जाती है; जिसके कारण रोगीको अत्यन्त पीड़ा होती है। देखो चित्र नं० ५।

मूत्राशय, वह थैली है जिसमें मूत्र गुर्दोंसे मूत्रप्रणालियों द्वारा आकर इकट्ठा हुआ करता है। यह अङ्ग, वस्तिगह्वरमें विटप सन्धि (भगसन्धि) के पीछे रहता है। पुरुषोंमें उसके पीछे दो शुक्राशय रहते हैं। और इनके पीछे वृहतअन्त्रका अन्तिम भाग या मलाशय रहता है। स्त्रियोंमें मूत्राशयके पीछे गर्भाशय और गर्भाशयके पीछे मलाशय रहता है। जब मूत्राशय खाली होता है, या उसमें मूत्र थोड़ा होता है तो उसका आकार कुछ कुछ तिकोनिया सा होता है। जब वह मूत्रसे भर जाता है,

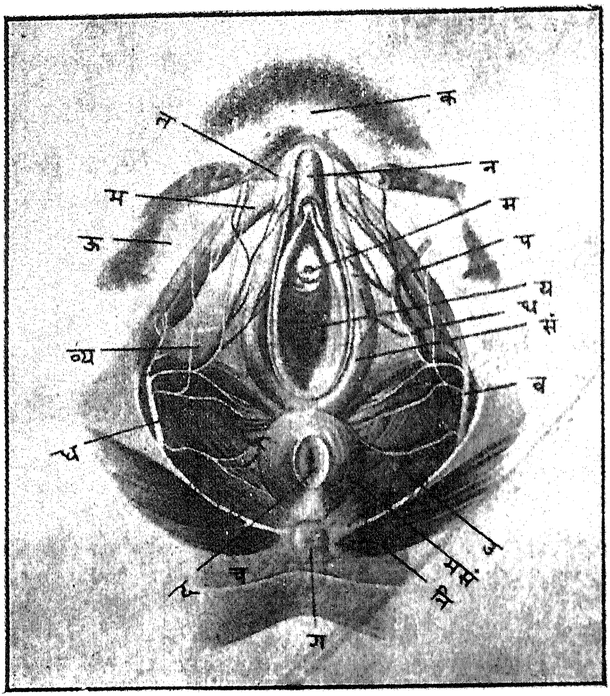
तब वह गोलाकार हो जाता है, और वस्तिगह्वरसे ऊपरको निकल कर, उदरकी अगली दीवारके पीछे आ लगता है।

स्त्री वा पुरुष दोनोंमें मूत्राशय के सबसे नीचेके भागसे, एक और नलीका आरम्भ होता है, जिसे मूत्रमार्ग कहते हैं। पुरुषमें इस नलीकी लम्बाई ७ या ८ इंचके लगभग होती है। प्रोस्टेटसे आगे यह नली, शिश्नके नीचेके भागमें रहती है। शिश्नकी सुपारीमें जो छेद होता है वह इसी नलीका छिद्र है। इस छिद्र-का नाम मूत्र वहिर्द्वार है। इस नलीमेंसे ही वीर्य्य भी निकलता है। सूजाकमें, इस नलीकी श्लैष्मिक झिल्लीका प्रदाह हो जाता है।

स्त्रियोंमें मूत्रमार्गकी लम्बाई सिर्फ १॥ इंच ही होती है। इनके प्रोस्टेट अङ्ग नहीं होता। इसका छिद्र योनिके छिद्रसे भिन्न है और उससे डेढ़ इंच ऊपर होता है। देखिये योनि चित्र नं० ६।

अब यहाँ यह प्रश्न होता है कि मूत्रवहिर्द्वारसे मूत्र हर समय क्यों नहीं टपकता रहता? इसका उत्तर यह है कि, जहाँ मूत्र मार्गका आरम्भ होता है, वहाँ मूत्राशयकी दीवारका मांस, सिकुड़के छिद्रको सदैव बन्द रखता है। जब हम मूत्र त्यागना चाहते हैं, तब वह मांस ढीला पड़ जाता है, और रास्ता खुल जाता है। मूत्राशयसे निकल कर मूत्र, मूत्रमार्गमें पहुंचता है और बाहिर निकलता है। कभी कभी रोगोंके कारण मांस भली प्रकार नहीं सिकुड़ सकता, तब मूत्र बूँद बूँद टपका करता है।

चित्र नं० ६ ।



त्वचा और वसा हटा दी गई हैं; नाड़ियाँ धमनियाँ, और पेशियाँ साफ़ करके दिखाई गई हैं।

क-कामाद्रि। त-त्वचा। न-भगनासा। प-भगनासोत्थापिका या भगनासा प्रहर्षिणी पेशो। म-मूत्रवहिर्द्वार। य-योनिद्वार। ध-सं-योनिसंकोचनी पेशी। ध-धमनी। व—नाड़ी। उ—गुदोत्थापिका पेशी। म-सं-मल-द्वारसंकोचनी पेशी। नि-नेतंबिका पेशी (वृहता)। ग-गुदास्थि। च-चरबी या वसा। द-मलद्वार। व्य-श्रोणि आधारकी व्यत्स्त पेशी। ऊ-ऊरु या जांघ। भ-भगनासा दण्डिका।

निरोगी मनुष्य २४ घंटोंमें १। या १॥ सेरके लगभग मूत्र त्याग करता है। ग्रीष्म ऋतुमें अधिक पसीना निकलनेके कारण, और ऋतुओंकी अपेक्षा मूत्र कम आता है। मूत्रका रंग गेहूंकी नालीके रंगसे जरा गहरा होता है। रोगोंमें रंग और हो जाता है। ज्वरोंमें गहरा पीला या लाली लिये होता है। उसका गुरुत्व १०·१५ से १०·२५ तक होता है। मूत्रमें एक विशेष प्रकारकी गन्ध आया करती है। स्वस्थतामें ताजा मूत्र स्वच्छ होता है और उसकी प्रतिक्रिया अम्ल होती है। १॥ सेर मूत्रमें कोई २३ छटाँक जल होता है, शेष १ छटांक या कुछ कम, वे रसायनिक पदार्थ होते हैं, जो उस जलमें घुले रहते हैं। इस १ छटाँकमेंसे करीब ३ तोलेके "यूरिया" (Urea) होता है; बाकी भागमें यूरिक अम्ल (Uric acid) अथवा अन्य कई प्रकारके अम्ल होते हैं। स्वस्थतामें, मूत्रमें न तो प्रोटीन होती है और न शर्करा ही। जब मधुमेह नामक रोग हो जाता है, तब मूत्रमें शर्करा निकलती है।

अब हम वाह्य जननेन्द्रियके विषयमें यहाँ विवेचना करेंगे। शिश्न इस शरीरमें मैथुन करनेका यन्त्र है! पुरुषका वीर्य, स्त्री-की योनिमें इसी अङ्ग द्वारा पहुंचता है। इसी अङ्ग द्वारा मूत्र भी शरीरसे बाहिर निकलता है। शिश्नकी लम्बाई और मोटाई, सब पुरुषोंमें एकसी नहीं होती। शिथिलतावस्थामें लिङ्गकी लम्बाई सामान्यतः ३ या ४ इंच, और उसकी परिधि ३ इञ्चके लगभग होती है। जब उत्तेजना होती है तब वह अधिक लम्बा

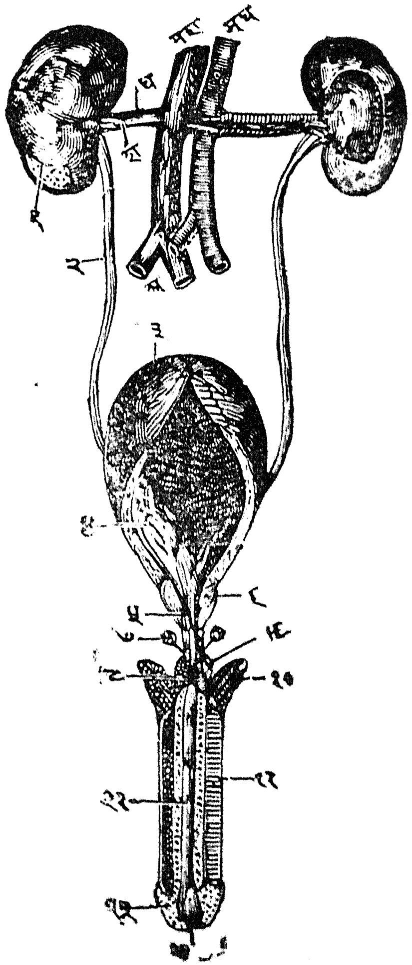
और मोटा हो जाता है, और उसमें कठोरता आ जाती है। शिश्नके कठोर हो जानेको प्रहर्ष कहते हैं।

शिश्नका अगला भाग शंकाकार होता है, और उसको शिश्न-मुण्ड या मणि, शिश्नाग्र या सुपारी भी कहते हैं (देखो चित्र ७ में १३ और चित्र १० में मु ०) सुपारीमें एक छिद्र होता है जिसे मूत्र वहिर्द्वार कहते हैं (चित्र १० में ६ और ७ में १४) मूत्र और वीर्य इसी छिद्रसे बाहिर निकलते हैं। सुपारीकी खाल ऊपरको हट जाती है, और फिर उसके ऊपर आ जाती है। इसे शिश्नाग्रत्वचा या घूँघट कहते हैं। (चित्र ८ में त) मुसल-मानोंमें इस खालको कटा डालनेका रिवाज है, जिसे ख़ातना कहते हैं। कभी कभी यह चमड़ी तंग होती है और सहजहीमें ऊपरकी ओर नहीं सरक सकती। जब वह बहुत तंग होती है, तो मैथुन करनेमें कुछ कठिनता होती है। बच्चे मूत्र त्यागते समय जोर लगाया करते हैं और कभी कभी दर्दके कारण रो भी देते हैं। ऐसी दशामें, माता पिताको भूल नहीं करनी चाहिये। और तुरन्तही उसे कटा देनी चाहिये, या अन्य किसी उपाय द्वारा घूँघट खुलवा देना चाहिये।

लिंग सौत्रिकतंतु और अनैच्छिक मांससे निर्म्मित तीन बेलनाकार दंडोसे बनता है। (देखो चित्र ६) इनमेंसे दो दंडे पास पास और समांतर शिश्नके ऊपरके भागमें रहते हैं (चित्र ६ और १० में १) तीसरा दंडा, जो भीतरसे खोखला होता है इन दोनों दंडोंके नीचे रहता है (चित्र ६ में म)। जो नली इस नीचे

चित्र नं० ७।

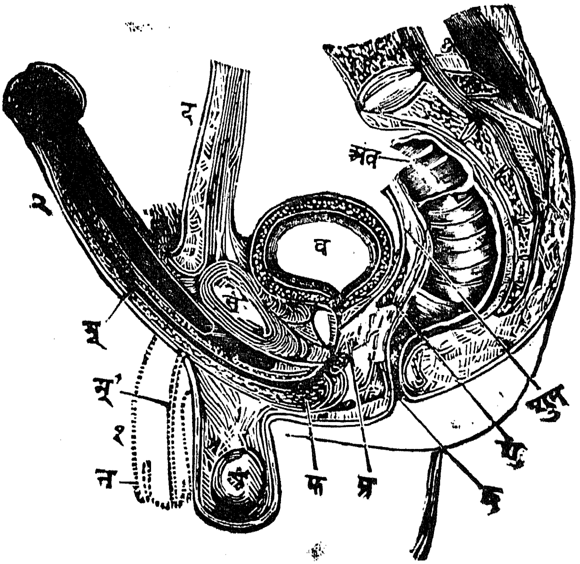
म श=अधोगा महा शिरा,
म ध-महा धमनी ;
ध-वृक्ककी धमनी ;
श-वृक्ककी शिरा ;
१=वृक्क
२=मूत्र प्रनाली ;
३=मूत्राशय ;
४=मूत्र प्रनालीका छिद्र
५-शुक्र स्रोतका मुख ;
६-प्रोस्टेट ग्रंथि ;
७-शिश्न मूल ग्रन्थि ;
८-शिश्न मूल ग्रंथि स्रोतका छिद्र,
६-मूत्र मार्गका स्थूल भाग ;
१० शिश्न दण्डिका (कटा हुआ)
११-शिश्न दण्डिकाका पिछला भाग नोकिला



१२—मूत्र मार्ग; १३—शिश्न मुण्ड; १४—मूत्र वहिर्द्वार।

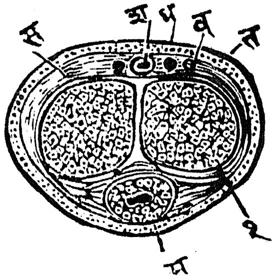
चित्र नं० ८

(नरवस्तिगह्वर)

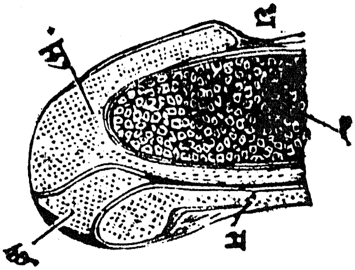


द=उदर की दीवार; व=वस्ति या मूत्राशय; शुप=शुक्र-प्रनाली, शु=शुक्राशय; छ=मलद्वार; प्र=प्रोस्टेट; फ=मूत्रमार्ग का स्थूल भाग; अं=अंड; त=शिश्नाग्र त्वचा; मू=मूत्रमार्ग, मू=मूत्र मार्ग १=शिश्न की शिथिलितावस्था; २=शिश्न की दृढ़ावस्था (प्रहृष्ट शिश्न); सं=विटप संधि (कटी हुई)।

चित्र नं० ९ शिश्न। मोटाईके रुख कटा हुआ शिश्न।



चित्र नं० १० लम्बाईके रुख कटा हुआ शिश्न



चित्र नं० ११म—मूत्र मार्ग; १—शिश्न दण्डिका, त—त्वचा व—शिश्न नाड़ी; ध—शिश्न धमनी श—शिश्न शिरा स—सौत्रिक कला। (शिश्नावरककला)

चित्र नं० १२—मुं—शिश्न मुंड; घ—मुंड खात; १—शिश्न दंडिका; म—मूत्र मार्ग; छ—छिद्र या मूत्र बहिर्द्वार।

वाले दंडेमें रहती है, उसे मूत्रमार्ग कहते हैं। (चित्र नं० ८ में मू और ७ में १२) ऊपरका प्रत्येक दंडा शिश्नदंडिका कहलाता है, और नीचेके दण्डेको मूत्रदंडिका कहते हैं।

शिश्नदंडिकाओंके गोल होनेके कारण, उनके बीचमें ऊपर और नीचे एक अन्तर रहता है। ऊपरके अन्तरमें शिश्नकी दो धमनियाँ एक शिरा और २ नाड़ियाँ रहती हैं। धमनीकी चाल, लिंगको एक जगह दबाकर मालूमकी जा सकती है। नीचेका अन्तर गहरा होता है और यहीं मूत्रदंडिका रहती है (देखो चित्र ६)।

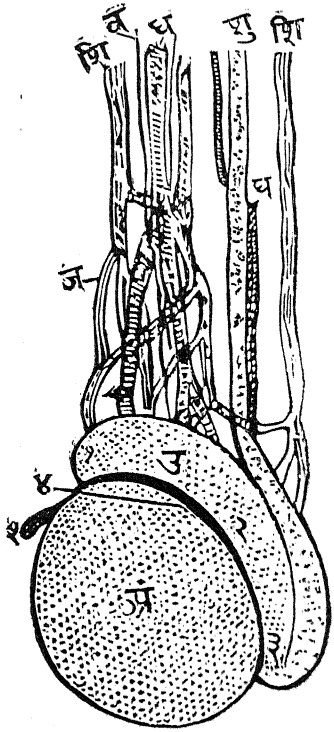
तीनों दंडोंके भीतर छोटे छोटे आशय या कोष्ठ होते हैं, जो प्रहर्षके समय रक्तसे भर जाते हैं। जिस प्रकार कपड़ेका नल, पानीसे खूब भर जाने पर दृढ़ हो जाता है ; उसी तरह इन आशयोंके भीतर खून भर जानेसे लिंगमें मोटाई और कड़ापन आ जाता है। जब वीर्यपात हो चुकता है, तब आशयोंका खून शिराद्वारा लौट जाता है और खाली नल की तरह लिंग भी मुलायम और शिथिल हो जाता है।

लिंगके नीचे एक थैली होती है, जिसे अंडकोष या वृषण कहते हैं। थैली बहुत पतली खालकी होती है, और उसपर बाल होते हैं। अंडकोषोंकी खाल सिकुड़ और फैल सकती है। यदि आप ध्यान-पूर्वक अंडकोषको देखेंगे तो आपको उसमें सिकुड़नेकी लहर सी दिखाई पड़ेगी। शीतके कारण अंडकोष सिकुड़ जाते हैं, और गर्मीके कारण फैल जाते हैं। वृद्ध पुरुषोंके

तथा वीर्य हीन पुरुषोंके अंडकोष प्रायः ढीले लटके रहते हैं। इस चमड़ेकी थैलीमें दो अंडे हैं, इन अंडोंकी लम्बाई १॥ से १॥। इंच, चौड़ाई १ इंच से कुछ कम होती है और वजन एक तोलेके लगभग होता है। देखो चित्र नं० ११।

हम पीछे लिख आये हैं कि लिंगके अग्रभागमें मांस कुछ उठा हुआ होता है, और आगेकी ओर ढालू तथा नुकीला होता है। इसे सुपारी कहते हैं, क्योंकि इसका रूप सुपारी जैसा ही होता है। अधिकांश पुरुषोंकी यह सुपारी चमड़ेसे ढकी रहती है, और किसी किसी की सदा खुली भी रहती है। सुपारीको ढकने वाले इस चर्मको घूँघट कहते हैं। उत्तेजनाके वक्त यह घूँघट खुदबखुद आधेके लगभग सुपारीसे हट जाता है। घूँघटके अग्रभागके चर्मको यदि पीछे ढकेला जावे तो वह लगभग ३ इञ्चतक पहुंच जाता है। चमड़ेके, सुपारी पर रहनेके कारण सुपारीपर एक प्रकारका सफेद बदबूदार मैल पैदा हो जाता है। यह मैल एक घण्टे ढके रहने पर भी पैदा हो जाता है। इसे नित्य सायं प्रातः दोनों समय, शुद्ध और शीतल जलसे धो डालना चाहिये। यदि यह शुद्ध नहीं किया जावे तो सुपारीका चमड़ा गल जाता है और उसपर फुन्सियें पैदा हो जाती हैं। सुपारीको, यदि कभी कभी नमकके थोड़े पानीसे धो दिया जावे तो और भी अच्छा है। महीने दो महीनेमें खोपरेका या शुद्ध तिल्लीका तेल भी सुपारी पर लगा देना चाहिये। स्मरण रखिये, दूसरे तेल जो सुगन्धित होते हैं, उनका प्रयोग करना हानिकारक

चित्र नं० ११ अंड।



अं-शुक्र ग्रंथि।
उ=उपांड।
१=उपांड शिर।
२=उपांड शरीर।
३=उपांड पुच्छ'
४=खात।
शि=शिराएँ।
ध=धममनियाँ।
व=नाड़ियाँ।
ज=शिरा जाल।

है। क्योंकि वे मिट्टीके तेल (White oil) पर बने हुए होते हैं। मसाले आदिका तेल भी मत लगाओ। सरसोंका तेल लगानेसे जलन होने लगती है। सारांश यह कि, खोपरा या तिल्लीका शुद्ध तेल ही लाभदायक होगा। जो लोग लिंगेन्द्रियके इस मैलको नित्य शुद्ध नहीं करते, उन्हें अवश्य ही स्वप्नदोष हो जाता है।

कई पुरुषोंकी लिंगेन्द्रियका चमड़ा नहीं खुलता। वह सुपारीको, इतनी मजबूतीसे घेर लेता है कि उसमें सिर्फ मूत्र आनेका एक बारीकसा छिद्र रह जाता है। ऐसे लोगोंको पेशाब करनेमें भी बड़ा वक्त लगता है, और कभी कभी चोसके साथ पेशाब होता है। पके हुए चमड़ेके लिये एकमात्र आपरेशन कराना ही ठीक है। ऐसे लोगोंकी जननेन्द्रिय अच्छी तरह नहीं बढ़ने पाती, छोटी रह जाती है—टेढ़ी हो जाती है और स्वप्नदोष तो बना बनाया है ही। ऐसे आदमियोंको विवाह नहीं करना चाहिये, क्योंकि चर्मके अच्छादित हो जानेसे वीर्यकी पिचकारी स्त्रीके गर्भाशय तक, नहीं जा सकती। ऐसे आदमियोंको नपुंसक मानना चाहिये।

अच्छी लिंगेन्द्रिय वही है, जो सीधी, कुछ ऊपरको उठी हुई, न अधिक लम्बी और न अधिक छोटी; न अधिक पतली और न अधिक मोटी; कठोर, सुडौल, और जिसका घूँघट अच्छी तरह खुलता हो। अग्रभाग कुछ नुकीला हो और मूत्र नलीका मुँह चौड़ा न हो। जिनकी इन्द्रियमें कुछ दोष हों

उन्हें शीघ्र ही औषधोपचार द्वारा दोष हटानेकी चेष्टा करनी चाहिये। परन्तु जिनकी लिंगेन्द्रिय छोटी और पतली हो, उन्हें अपनी उम्रके १६ वें वर्षके पूर्व ही, फिकर करना चाहिये। औषधियोंद्वारा इन्द्रिय अच्छी हो सकती है, बशर्त्ते कि किसी "नीम हकीम" या "ऊँटवैद्य" की औषध न की जावे। यह बहुत ही नाजुक मामला है, अतएव बड़े भारी विचारके बाद ही, अच्छे वैद्यसे औषध कराना चाहिये। प्रयत्नसे अवश्य ही सफलता होगी। हमारे पाठक, ऐसी औषधका नुस्खा यहाँ न लिखनेकी त्रुटिका अनुभव करेंगे; किन्तु यहाँ नुस्खे लिखकर, पुस्तकका कलेवर बढ़ाना, तथा विषय विरुद्ध लेखनी चलाना ठीक नहीं है।

प्रायः देखा गया है कि लिंगेन्द्रियके दोष, बाल्यावस्थामें ही पैदा हो जाते हैं। हमारे देशके बालक छः सात वर्षकी उम्रतक प्रायः नंगे फिरते रहते हैं; तब समझदार मता पिता उनकी लिंगेन्द्रियका घूँघट खोलकर दूसरे, तीसरे दिन धो दिया करते हैं। किन्तु जिन माबापोंको इस बातका ज्ञान ही नहीं है, वहाँ तो ईश्वर ही मालिक है! धोती बाँधनेके बाद तो बच्चोंकी लिंगेन्द्रिय धीरे धीरे बिगड़ने लगती है; क्योंकि उनके मातापिता इस विषयमें उन्हें कुछ भी हिदायतें नहीं देते। यदि छुटपनसे ही उन्हें, इस इन्द्रियको साफपाक रखनेका ध्यान दिलाते रहें तो, फिर वे उम्र भर उसमें भूल नहीं करते। अथवा कुछ समझदार बालकोंको, वीर्यरक्षा सम्बन्धी और लिंगेन्द्रिय सम्बन्धी, थोड़ी

बहुत जरूरी बातें किसी ढंगसे समझादी जावें, तो सारा झगड़ा ही निपट जावे तथा स्वप्नदोष आदि रोग अपनी जड़ ही न जमाने पावें। माता पिताको, इस विषयमें लज्जा अथवा बेपरवाही नहीं करनी चाहिये। क्योंकि आरम्भिक थोड़ीसी भूलसे, आगे चलकर बड़े बड़े दुःख खड़े हो जाते हैं।

यदि, इस प्रकारकी स्वास्थ्य-सम्बन्धी छोटी छोटी बातोंका बालकोंको उनके गुरू-आध्यापकवर्ग, किसी बहाने या ढङ्गसे जिक्र करते रहा करें तो भी काम चल सकता है। किन्तु जितनी सुगमतासे माबाप अपने बच्चोंको उपदेश दे सकते हैं, उतना अध्यापक लोग नहीं कर सकते। पाठशालाओंमें, कमसेकम प्रतिमास ऐसा एक दिन "शिक्षा विभाग" को मुकर्रर कर देना चाहिये कि, जिस दिन केवल बालकोपयोगी स्वास्थ्य, सफाई विद्या, व्यायाम, प्रेम, इत्यादि विविध विषयोंपर, उनके समझमें आने योग्य सीधीसादी भाषामें व्याख्यान ही हुआ करें। यदि स्वयम् गुरु ऐसी बातें, अपने शिष्योंके सामने कहनेमें कुछ सङ्कोच करें, तो डाक्टर या वैद्यको अपनी पाठशालामें बुलाकर, उनसे इस विषयपर, विद्यार्थियोंको उपदेश दिलाना चाहिये। इस प्रकारकी शिक्षाप्रणालीसे, देशका बहुत कुछ भला हो सकता है। साथ ही हमारा नवयुवक समाज, इस "स्वप्नदोष" नामक भयङ्कर रोगसे सर्वथा बच सकता है। इस अतिआवश्यकीय बातकी अवहेला होनेसे देशकी यह दशा हो गई है। हमारे देशमें, पश्चिमी ढङ्गकी शिक्षा प्रणालीकी उन्नति और

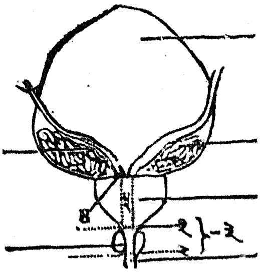
पौरस्त्य ढङ्गके ब्रह्मचर्याश्रम धारण पूर्वक विद्याभ्यासकी प्रणाली का देशसे अस्तप्राय होना ही इस सारे दुःखकी जड़ है।

वीर्य

जिस जगह वीर्य रहता है उसे वीर्याशय-अथवा शुक्राशय कहते हैं। (देखो चित्र नं०८ में शु) ये दो थैलियाँ हैं जो वस्तिगह्वरमें मूत्राशयके पिछले भागसे लगी रहती हैं। इनके पीछे मलाशय रहता है। शुक्राशय लम्बाईमें, कोई २।३ इंच होता है। सब मनुष्योंमें एक ही परिमाणमें नहीं पाया जाता। ऊपरका सिरा मोटा होता है और नीचेका पतला और नुकीला भी होता है, थैलीके मध्यपार्श्वसे शुक्रप्रनाली लगी रहती है (देखो चित्र नं० १२) शुक्रप्रनालीका अन्त, थैलीके नीचेवाले नुकीले सिरेमें होता है। जहाँ शुक्रप्रनालो शुक्राशयसे जुड़ती है वहीं से एक नलीका आरम्भ होता है (चित्र नं० १२ में ४) इस नलीको वीर्यस्रोत कहते हैं। यह वीर्यस्रोत प्रोस्टेट ग्रन्थिके भीतर घुसकर मूत्रमार्गमें खुलता है। (देखो चित्र ७ और ८ में ५)

कामोत्तेजनसे अथवा किसी रोगसे जो एक सफेद रङ्गका लेसदार पदार्थ लिंगेन्द्रियसे निकलता है, उसे वीर्य कहते हैं।

चित्र नं० १२ (शुक्राशय)



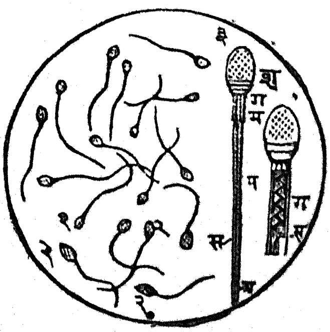
१,२=दो कलायें।

३=कलाओंके बीचमें रहनेवाला मूत्रमार्ग का भाग।

४=शुक्र स्रोत।

५=प्रोस्टेटमें रहनेवाला मूत्र मार्गका भाग।

चित्र नं० १३ (शुक्राणु)



श=शिर

ग=ग्रीवा।

म=मध्य भाग।

प=पुच्छ।

अ=अन्तिम भाग।

स=सूत्र।

निकलनेके समय, यह किंचित उष्ण होता है, किन्तु थोड़ी ही देरमें ठण्डा होजाता है। इसमें एक प्रकारको दुर्गन्ध होती है, जो अपने ही ढंगकी है। लकड़ीकी राखमें पानी डालकर मसलने से जो गन्ध आती है, उससे यह गन्ध बहुत कुछ मिलती जुलती है। रसायनशास्त्रके ज्ञाताओंका कहना है कि वीर्यमें तीन प्रतिशत 'आक्साइड आव परोटन' ४ भाग स्नेह, ५ भाग फास्फेट आव लाइम, क्लोराइड आव सोडियम, कुछ फास्फेट और कुछ फास्फरस है। तथा ८० से ६० भाग तक जल है। यह लिंगेन्द्रियको रगड़ने या घिसनेसे बूँद बूँद करके टपकता है। यह पानीसे वजनदार वस्तु है। निर्बल अथवा दूषित-वीर्य मनुष्योंका वीर्य हलका होता है। एकबारमें एक जवान तन्दुरुस्त पुरुषका, लगभग डेढ़ तोला वीर्य निकलता है। इसमें सारा भाग वीर्य ही नहीं होता; वीर्य तो लगभग आठ या नौ माशेके होता है शेष उसी रंगका एक स्वेत पदार्थ होता है, जो प्रोस्टेट (Prostate) नामक ग्रन्थियोंमें पैदा होता है। अच्छे वीर्यको यदि पानीमें डाला जावे, तो वह डूब जाता है—अच्छे वीर्यमें चेप अधिक होता है, गाढ़ा होता है और उससे कपड़े पर कलफ सा हो जाता है, अर्थात् कपड़े पर करांपन आ जाता है। निकलनेके थोड़ी देर बाद वीर्यका लेस कम हो जाता है, और सूख जानेपर, पीले या मट मैले रंगकी पपड़ी सी जम जाती है। शुक्रसे भीगे हुए कपड़ेको, आगपर तपाया जावे तो रंग गहरा हो जाता है। मथे हुए दहीके समान, गाढ़ा वीर्य

ही उत्तम वीर्य माना गया है। स्वादमें यह कुछ कडुवा तथा तुराई लिये होता है। वीर्य, ग्वार पाठेके गूदेकी तरह लेसदार पदार्थ है। पीला, भूरा, लाल, काला या नीले रंगका वीर्य शुद्ध वीर्य नहीं है। लाल रंगका वीर्य अपक्व होता है; और यह बहु मैथुनके अभ्यासीको ही निकलता है। पक्व वीर्यके अभावमें ही यह बलात् बाहिर निकला जाता है। पीले रंगका वीर्य बिलकुल निकम्मा और सन्तान पैदा करनेके अयोग्य होता है। केवल सफेद रंगका गाढ़ा वीर्य ही, उत्तम है, अन्य नहीं। सफेद रंगका और गाढ़ा वीर्य ही, निरोगी बालक उत्पन्न कर सकता है। जिनको स्वप्नदोषादि रोग होते हैं, उनका वीर्य अच्छा नहीं होता। स्वप्नदोषके रोगीका वीर्य पतला होता है, और उसमें सन्तानोत्पादक कृमि निर्बल होते हैं, जिससे अल्पायु तथा निर्बल औलाद पैदा होती है।

वीर्यको यदि खुर्दबीन, सूक्ष्म-दर्शक यन्त्र (Microscope) की सहायतासे देखा जावे तो उसमें करोड़ों कीड़े देखे जाते हैं। कभी कभी एक समयके वीर्यपातमें, इन कीड़ोंकी संख्या २० करोड़ तक देखी गई है। निरोगी तथा बलवान पुरुषके वीर्य में कीड़े बलवान तथा मोटे पाये जाते हैं, और दुर्बलके वीर्यमें कम तथा निर्बल। यहां हम एक चित्र देते हैं, जिसमें वीर्यके कीड़ोंका रूप तथा गति बताई है। (देखो चित्र नं० १३)

डाक्टर लोगोंका कथन है कि वीर्यमें बहुतसे दूसरे पदार्थ पाये जाते हैं। (Liquor semenis) लाइकरसेमेनिस जिसे

वीर्यका जल कहते हैं। एक दूसरी वस्तु अण्डेके समान, सफेद रंगकी होती है जिसे (Albumin) एल्ब्यूमिन कहते हैं, इसे हम लोग ओज कहते हैं। इसके अलावा ठोस परिमाणु भी पाये जाते हैं जिनके दो भाग किये हैं (१) सेमीनल ग्रेन्यल्ज अर्थात् वीर्यके दाने और (२) स्परमेटोजुआ अर्थात् वीर्य जन्तु।

ये वीर्यके दाने इतने बारीक दाने, हैं कि जिनकी गोलाई $\frac{१}{४०००}$ इंचके लग भग होती है। स्परमेटोजुआ अर्थात् वीर्य-जन्तु दुमदार कीड़े होते हैं, जिन्हें डाकृर लोग सजीव मानते हैं। उन लोगोंका कहना है कि जिस तरह मछलियाँ जलमें तैरती हैं, उसी तरह ये कीड़े भी सर्पकी तरह अपनी दुम हिलाते हुए वीर्यमें घूमते फिरते हैं। अच्छी बढ़िया खुर्दबीनसे यह दृश्य देखा जा सकता है। इन कीड़ोंकी गति सदा आगेकी तरफ होती है, पीछेकी ओर नहीं। यदि वीर्यकोषकी गर्मीके समान, किसी काचकी शीशीमें वीर्य रख दिया जावे तो ये वीर्य जन्तु २४ घंटे और कभी कभी तो ७२ घंटे तक जीवित रहते हैं। यही कारण है कि पिचकारी द्वारा भी गर्भ धारण कराया जा सकता है। मरे हुए पुरुषके अण्डकोषोंमें, ये जन्तु कभी कभी २४ घंटे तक जिन्दे रहते हैं; जब ये कीड़े मरजाते हैं तो इनकी दुम सीधी हो जाती है।

वीर्यजन्तु, वीर्यके तरलमें तैरा करते हैं। निर्बल वीर्यजन्तु धीरे धीरे चलते हैं और बलवान शुक्रकीट बड़ी तेजीसे फिरते

हैं। एक ही मनुष्यके शुक्रमें, कभी शुक्रकीट कम होते हैं और कभी ज्याद: तथा कभी कभी होते ही नहीं। जिन पुरुषोंके वीर्यमें, वीर्य जन्तु कभी होते ही नहीं अर्थात् जिनकी शुक्रग्र थियोंमें ये बनते ही नहीं, वे पुरुष सन्तानोत्पत्ति नहीं कर सकते । वे मैथुन करनेमें समर्थ भले ही हों। अनुमान है कि १ घन शतांशमीटर शुक्रमें ६ करोड़से ८ करोड़ तक वीर्य कीट रहते हैं । जितना शुक्र एक मैथुन क्रियामें निकलता है, उसमें इनकी संख्या १८०००००० से २२६०००००० तक होती है।

वीर्यमें जन्तु हैं, यह बात प्राय:अधिकांश मानी जाती है, किन्तु, कई लोगोंका कहना है कि "वीर्यमें जन्तु नहीं हैं । केवल वीर्यके ठोस परमाणु गर्मीके कारण और वीर्यकी तेजीसे, खुर्दबीन द्वारा चलते हुए दिखाई देते हैं ; वास्तवमें देखा जावे तो उनमें जीव नहीं है इत्यादि।" हमारी सम्मतिमें, वीर्यमें सजीव जन्तु हैं, जो स्त्रीके गर्भाशयमें पहुंच कर गर्भ धारण कराते हैं। देखा गया है कि घोड़े, कुत्ते, चूहे, बकरे, बैल आदि प्रणियोंके वीर्यमें जन्तु अलग अलग शक्लके हैं। इससे स्पष्ट होता है कि जैसे बीजोंमें अंकुर रूपसे वृक्ष छुपा होता है, उसी तरह मनुष्यके वीर्यमें भी कीड़े हैं । हम वीर्यमें कीड़ोंका होना मानते हैं ।

वीर्य कैसे बनता है ? इस बातका जवाब, हम संक्षिप्तमें यहाँ लिखेंगे। आयुर्वेदमें सात धातुएँ मानी गई हैं १ रस २ रक्त, ३ मांस ४ मेदा ५ अस्थि ६ मज्जा और ७ वीर्य। जो कुछ भी हम खाते हैं, वह प्रथम आमाशयमें जाकर पकता है और रस बन

कर पक्काशय (छोटी अँतड़ियों) में चला जाता है—वहाँ मल-मूत्र अलग हो जाता है, और वहीं रस, रक्तरूपमें हो जाता है। इस रुधिरको, जठराग्नि फिर पकाता है और उसमेंसे पित्त मल-अलग होकर, शुद्ध परमाणु मांस बन जाते हैं। जठराग्नि द्वारा, मांससे मेदा (चर्बी) बनता है। जब मेदा जठराग्नि द्वारा पकता है, तब इससे अस्थि बनती है। इस मेदाका मलही लिंगेन्द्रियका सफेद मैल, दाँत और जीभ परका मैल तथा पसीना आदि है। अस्थिसे, जठराग्नि मज्जा बनाता है और मज्जासे वीर्य उत्पन्न होता है। जिस प्रकार कई पदार्थोंका सार रूप थोड़ा सा इत्र बनता है उसी तरह हमारे भोजनका; कई प्राकृतिक भट्ठियोंमें चढ़नेके बाद मलोंको त्यागता हुआ सार रूप, वीर्य बनता है।

यहाँ यह न समझ लेना चाहिये कि, आज खाया और आजही वीर्य बन गया। नहीं, आजके भोजनका, तीसवें दिन कहीं वीर्य तय्यार होगा। पाठक अब स्वयम् विचार लें कि, रात दिन कार्यमें लगी रहकर, जठराग्नि कितने परिश्रमसे ३० दिनमें एक दिनके खाये हुए पदार्थोंका रस निकाल कर, उसमेंसे सार भाग लेती हुई और मलोंको त्यागती हुई, वीर्य बनाती है। अब जरा वीर्यकी बहुमूल्यताको सोचिये। लोगोंको यह न सोच लेना चाहिये कि आधसेर तीन पाव भोजनका, कमसे कम आध पाव या तीन छटाँक वीर्य बन जाता होगा। प्रत्येक धातुके पूर्ण रूप प्राप्त करनेमें, लग भग ४॥ दिन लगते हैं। सारांश यह कि कहीं ८० बूँद शुद्ध खूनसे वीर्यकी एक बूँद

बनती है । घृत, दुग्ध, आदि पौष्टिक पदार्थोंके सेवनसे वीर्य कुछ जल्दी और अधिक रूपमें तय्यार होता है ।

वीर्य बननेका क्रम निरंतर चालू रहता है; अतएव बहुतसे भाइयोंको यह प्रश्न होता है कि—"नित्य प्रति थोड़ा थोड़ा वीर्य बनता है, तो भी दो चार सालमें आठ दस छटांक तो इकट्ठा हो ही जावेगा ; यदि उसे व्यय न किया जावे तो वह कहाँ रहेगा ? स्वप्नमें या किसी दूसरी तरह निकलेगा ही ! इत्यादि ।" इसका उत्तर यही है, कि वीर्यका जठराग्नि द्वारा पचना ही शरीरको दृढ़ता, पुष्टि, और वृद्धि देता है । जो लोग वीर्यको पचने देनेके पूर्व ही नष्ट कर देते हैं उनका शरीर अतिशय निर्बल, निस्तेज और निकम्मा हो जाता है । वीर्यसे तेज उत्पन्न होता है जो मनुष्यको ओजस्वी, बलवान् और कान्तिवान् बनाता है । जैसे दीपकमें तेज जलता है, वैसे ही यह वीर्य रूपी तेल इस मानव शरीर रूपी दीपकमें जलकर प्रकाश करता है । जिस तरह बिना तेलके सब साधनोंके होते हुए भी, दीपक प्रकाश नहीं कर सकता, उसी तरह बिना वीर्यके शरीर भी प्रकाशित नहीं हो सकता । तात्पर्य यह कि वीर्य, शरीरमें तेलकी तरह जलता हुआ मस्तिष्क, बुद्धि, शरीर और मनको बलवान बनता है, अतएव उसका खर्च होना जरूरी नहीं है । ऐसे मूर्खतायुक्त विचारोंको एक दम अपने दिलसे हटा देने चाहियें । कसरत अर्थात् परिश्रमसे वीर्य शरीरमें जज़्ब होता है, और उसे सबल तथा पुरुषार्थी बनता है । यदि जितना वीर्य बने, उसे निकाल

दिया जावे तो फिर उसके स्थानपर मज्जा आदि दूसरी शरीरस्थ धातुएँ निकलने लगती हैं और कामीकी कामनाको पूर्ण करती हैं, लेकिन शरीर नष्ट हो जाता है।

अब यहाँ पर यह प्रश्न होता है कि "वीर्य किस अवस्थामें बनने लगता है ?" कुछ लोगोंका कहना है कि वीर्य जवानीमें ही बनता है, और कुछ लोगोंका कहना है कि १२ वर्षकी उम्रसे वीर्य बनना आरंभ हो जाता है। परन्तु असली बात तो यह है कि जब से मनुष्य आहार करता है तभीसे वीर्य बनता है अर्थात् वीर्य जन्मसे ही बनता है। और मृत्यु पर्यन्त बनता रहता है, बशर्त्ते कि पेटमें भोजन पहुँचता रहे। अब दूसरा प्रश्न यह पैदा होता है कि "प्रायः बच्चोंको वीर्य नहीं होता इसका क्या कारण है ?" इसका उत्तर यह है कि—बालकोंके हृदयमें काम-विकार उत्पन्न नहीं होता, अतएव किसी प्रकारका जोश न होनेसे, वह शरीरमें ही पचता है और उनके शरीरकी दिनदूनी रातचौगुनी वृद्धि करता है, यदि ऐसा न हो तो उनके शरीरकी वृद्धि भी न हो। स्मरण रहे, मानव शरीरकी पूर्ण वृद्धि २५ वर्षकी उम्र तक होती रहती है, वशर्त्ते कि वीर्य रक्षा कीगई हो और व्यायाम द्वारा वीर्यको शरीरमें ही जज़्ब किया गया हो। इस उम्रके पूर्व ही जिनका वीर्यपात होने लग गया हो, उनके शरीरकी वृद्धि तो दूर रही बल्कि उलटी घटती आरंभ हो जाती है। सुश्रुतने इस विषय पर इस प्रकार समझाया है —

"यद्यपि पुष्पकी कच्ची कलीमें, सुगन्ध मौजूद है, तथापि

मालूम नहीं होती और विकसित तथा पक्क होने पर उसीमें सुगन्ध आने लगती है। इसी प्रकार बालकोंमें वीर्य होता है, लेकिन मालूम नहीं होता, वही उम्रपर मालूम होने लगता है।"

कभी कभी नौ दस वर्षके बच्चोंको भी वीर्य सा सफेद पदार्थ, बीमारी आदिके कारण पेशाबके साथ या पाखानेके समय जोर करने पर, निकलता देखा गया है। यह वीर्य ही है। जो बालक इस उम्रमें हस्तमैथुन आदि कुक्रिया द्वारा अपना वीर्य निकालने लगते हैं वे जल्दी ही मर जाते हैं। तेरह चौदह वर्षके बालकों की लिंगेन्द्रियमें कुछ कुछ जोश आने लगता है, किन्तु यह समय वीर्यपातका नहीं है, अभी तो वीर्य खर्च करनेके लिये दश ग्यारह वर्ष बाकी हैं। अक्सर देखा जाता है कि हमारे देशके बच्चे, आजकल तेरह चौदह वर्षकी उम्रसे ही, कुसंगतिमें पड़कर वीर्यपात करने लग जाते हैं। यदि इस उम्रमें बच गये तो १६ या १७ वर्षकी अवस्थामें तो उन्हें जवानीका जोश चढ़ जाता है। इस समय वे अपनेको नहीं सँभाल सकते और इधर उधर अपना मुँह काला करते हुए, वीर्यको जैसे बने तैसे निकालना शुरू कर देते हैं। ऐसी अपूर्ण दशामें वीर्यपात आरंभ कर देनेसे ही, लिंगेन्द्रिय निर्बल हो जाती है, वीर्य दूषित हो जाता है और स्वप्नदोष का श्रीगणेश हो जाता है।

बड़े ही आश्चर्य्य की बात तो यह है कि सन्तान उत्पन्न करनेवाले माता पिताओंको भी यह पता नहीं है कि बच्चोंका लालन, पालन, देखभाल, किस प्रकार होनी चाहिये? किन

किन बातोंकी हिदायतें देकर उन्हें पूर्णायु तथा बलिष्ठ बनाया जा सकता है ? बल्कि खुद अपने हाथों उनका नाश करते रहते हैं। ऐसे माता पिता, कदापि माता पिता कहलानेके अधिकारी नहीं हैं। स्पष्ट शब्दोंमें यों कहा जा सकता है कि आजकल स्त्री-पुरुषोंका समागम सुसन्तान पैदा करनेके लिये नहीं होता, बल्कि अपनी कामेच्छा पूर्ण करनेके लिये होता है। यही कारण है कि माता-पिताको, अपने बच्चोंकी शारीरिक उन्नति और चरित्र सुधारकी कुछ भी परवाह नहीं रहती। इस लापरवाहीसे ही उनका जीवन बरबाद हो जाता है। यदि इन्हें अपने बच्चे प्यारे हों और हानि लाभ का कुछ भी ज्ञान हो, तो २४ वर्षके पहिले अल्पायु में अपने पुत्र पुत्रियोंके विवाह करके उन्हें रोगी बनाकर मौतके मुँहमें नहीं ढकेलते ! परन्तु, आज अज्ञानी माता पिता बालविवाह रूपी पैनी छुरी अपने बच्चोंके कण्ठपर स्वयम् चला रहे हैं !! और इस बालविवाहकी बदौलत ही देशमें "स्वप्नदोष" की बीमारी वृद्धि पा रही है।

सबसे उड़ी भारी आवश्यकता तो देशको इस समय इस बातकी है कि पति पत्नि अधिक मैथुन न करके वीर्यरक्षा करते हुए ही सन्तान उत्पन्न करें। देखिये मनु जी कहते हैं :—

"निन्द्या स्वष्टासु चान्यासु त्रियोरात्रिषु वर्जयन्
ब्रह्मचार्येव भवति यत्रतत्रा श्रमेवसन् ।"

अर्थात्—जो मनुष्य; विषम और निन्दित ६ रात्रियों को

छोड़ कर ऋतुगामी होता है, वह किसी भी आश्रम में क्यों न हो, ब्रह्मचारी होता है। स्मरण रहे, कि मासिकधर्म के १६ वें दिन बाद गर्भस्थानका मुख बन्द हो जाता है, अतएव बाद में मैथुन करना केवल अपना जीवन नष्ट करना है। कुछ लोगोंका कहना है कि रजोधर्मके पूर्व भी गर्भका मुख खुल जाता है; किन्तु यह बात बहुसम्मत न होनेसे ठीक नहीं मालूम होती। नियम पूर्वक रहते हुए यदि सन्तान शीघ्र ही न हो तो कोई चिन्ता नहीं—सन्तान अवश्य होगी, बशर्त्ते कि स्त्री पुरुषका रज-वीर्य उत्तम हो। यदि सन्तान देरसे होगी तो वह दीर्घजीवी और होनहार होगी। अपनेसे कम उम्रवालोंको सन्तान देखकर, दिल-में खेद न लाओ। क्योंकि उनका सन्तान सुख चिरस्थायी नहीं है। यदि चिरस्थायी भी है तो सुख नहीं बल्कि दुःख हैं। ऐसे लोगोंका एक न एक दिन वंश नाश हो जावेगा और कोई "नाम लेवा तथा पानी देवा" भी न रहेगा। अतएव, ब्रह्मचर्यधारण-पूर्वक प्रकृतिके नियमोंको पालन करते हुए, अच्छी सन्तान पैदा करनेके लिये ही स्त्री समागम करो। अनेक बुरी सन्तान होनेकी अपेक्षा एक अच्छी सन्तानका होना उत्तम हैं क्योंकि :—

"एकश्चन्द्र तमोहन्ति नचतारागणोऽपिच"

यदि माता पिताको, किसी प्रकारकी वीर्य सम्बन्धी बीमारी हो जैसे स्वप्न दोष प्रमेह, इत्यादि तो उसे हटा कर ही सन्तान पैदा करनी चाहिये। नहीं तो सन्तान निकम्मी होगी और वही बीमारी औलादको भी अवश्य ही होगी।

एक बात और भी है कि आजकल के मा बाप, अपनी संतानकी बीमारीका हाल जान लेने पर भी उसका औषधोपचार नहीं करते। प्रथम तो बालक, माता पिताके आगे ऐसी वीर्य सम्बन्धी बीमारियोंके कहनेमें सकुचाता है, और यदि जैसे तैसे हिम्मत बाँध कर कह भी दे तो मा बाप ऐसी बातको, इस कानसे सुनकर उस कानसे निकाल देते हैं। या यों कहिये कि घर घर ऐसी बीमारियाँ देख कर, माता पिता उसके रोगको तुच्छ समझते हैं। एक बार एक १५, १६, वर्षकी उम्रके लड़केने बड़ी ही लज्जा और संकोचके साथ डरते हुए अपने पितासे कहा—"मुझे स्वप्नदोषकी बीमारी हो गई है।" यह सुनकर, उसके बापने न तो दुःख ही प्रकट किया और न कुछ उसे जवाब ही दिया—चुपचाप सुन लिया। पुत्रने सोचा कि शायद संकोचवश पिताजीने मौनावलम्बन किया है, परन्तु यह मौन सदाके लिये ही था। उन्होंने अपने पुत्रको बीमारीकी कुछ भी चिन्ता नहीं की। उस समय इस बालकको स्वप्नदोषका आरम्भ ही था—शायद एक या दोबार ही हुआ होगा। यदि पिता चाहता तो औषधोपचार द्वारा उसे हटा सकता था; परन्तु शायद यह सोच कर कि "यह रोग तो प्रायः सभीको होता है" या "मुझे भी तो है।" कुछ भी नहीं किया। अन्तमें, उसके शरीरमें स्वप्नदोषने खूब ही जड़ जमाली, जिसे आज १२ वर्ष हो गये, सैकड़ों दवा करने पर भी नहीं हटा। अफसोस है ऐसे मा बापों पर जो सन्तानके सिर दर्द होने पर तो घर घर भिखमँगेका सा मुँह बनाये दुःख

प्रकट करते हुए औषधकी खोजमें फिरते हैं, परन्तु स्वप्नदोष जैसे रोगको कुछ भी नहीं समझा! जो समय पाकर वंशको एक दिन समूल नष्ट कर देनेवाला है।

कुछ लोगोंका क्या, बल्कि कई वैद्य डाकृर और हकीमोंका भी यह खयाल है कि "विवाहके बाद यह रोग हट जाता है।" "वीर्य पक या अधिक होनेके कारण ही निकलता है, इससे कोई नुकसान नहीं।" इत्यादि। जिस प्रकार कन्याके ऋतुमती होनेपर लोग उसे विवाह योग्यमान बैठते हैं; उसी प्रकार लड़केका वीर्य स्वप्नदोष द्वारा निकलने पर उसे स्त्री संसर्गके योग्य मानते होंगे!! यह भारी भूल है। स्त्रीरज दूषित वस्तु है जिसका निकलना जरूरी है, और न निकलना ही बीमारी माना गया है किंतु वीर्यके लिये यह बात नहीं है। वीर्य एक बहुमूल्य वस्तु है जिसका निकलना ही बीमारी माना गया है। अस्तु, इस विषय पर हम बहुत कुछ पीछे लिख आये हैं अतएव फिरसे इस विषय पर लिखना, पिसे हुएको फिर पीसनेके बराबर है।

विवाहके बाद स्वप्नदोष तो बन्द नहीं होता, बल्कि वह वीर्य जो दो चार दिनमें स्वप्नदोष द्वारा निकलता था, उसे लोग स्त्री-प्रसङ्ग द्वारा निकाल देते हैं। यदि स्त्री प्रसङ्ग द्वारा ही स्वप्नदोष हट जाता है तो लोगोंको १५।२० दिनतक स्त्रीप्रसङ्गसे बचकर देख लेना चाहिये कि स्वप्नदोष हट गया या नहीं? इस परीक्षा में, आप पावेंगे कि स्वप्नदोष मौजूद है, और अधिक रूपमें है। इससे साबित होता है कि स्त्री प्रसङ्ग स्वप्नदोषकी दवा नहीं है,

बल्कि कुपथ्य है। शरीरके जिस अङ्गसे परिश्रम लिया जावे और जब वह अयोग्य हो जावे, तब उसे विश्राम देना ही उस अङ्गके लिये लाभप्रद है, न कि उससे अधिक श्रम लेना। ऐसी दशामें जब कि वीर्यपात हो रहा है, तो अधिक वीर्यपातसे कदापि लाभ नहीं हो सकता। वे लोग भूल करते हैं, जो स्वप्नदोषकी दवा स्त्री प्रसङ्ग बताते हैं। अच्छेसे अच्छे बलवान पुरुषको भी जिसे यह रोग लग जाता है, उसे हफ्ते में या दस दिनमें एक बार स्वप्नदोष हो ही जाता है। और निर्बल पुरुषोंको, अधिकसे अधिक रात्रिमें २ या ३ बार तक कभी कभी स्वप्न दोष होता देखा गया है। कई महाशयोंने यहाँतक भी कहा है कि जिस रात्रिमें स्त्रीप्रसङ्ग किया, उसी रात्रिको स्त्रीप्रसङ्गके बाद स्वप्नदोष भी हुआ। उन लोगोंको, जो स्त्री होने पर स्वप्नदोषके रुक जानेका झूठा भ्रम फैलाते हैं, ऊपर लिखी बातें ज़रा आँखें खोलकर ध्यानसे पढ़नी चाहियें।

कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिनका खयाल है कि स्वप्नदोष बलवान लोगोंको होता है, और यह वीर्यके बहुत होनेको सूचना है। यह बड़ी ही गलत बात है। असलमें बात इस विचारके विरुद्ध है। जिस प्रकार कुछ लोगोंका, मुँह पर कीलोंकी बीमारी देख कर "जवानी फूटी है" इत्यादि विचार होता है, उसी तरह इसे भी समझना चाहिये। वास्तवमें ये बीमारियाँ हैं जिनका इलाज़ कराना चाहिये। वीर्यके अधिक होने पर उसका ओज बनता है और शरीरमें जज़ब होकर उसे पुष्ट

करता है न कि निकलने लगता है। दूसरे, स्वप्नदोष प्रायः ६६ प्रति सैकड़ा है तो क्या सभी बलवान पुरुष हैं? इत्यादि प्रश्नोंद्वारा, ऐसी बातें कहने वालोंका, मुँह बन्द किया जा सकता है। ये सब बातें मूर्खतायुक्त हैं जिनके कारण ही इस रोगकी, लोग विशेष चिन्ता नहीं करते और इसका प्राबल्य देशमें होता जा रहा है।

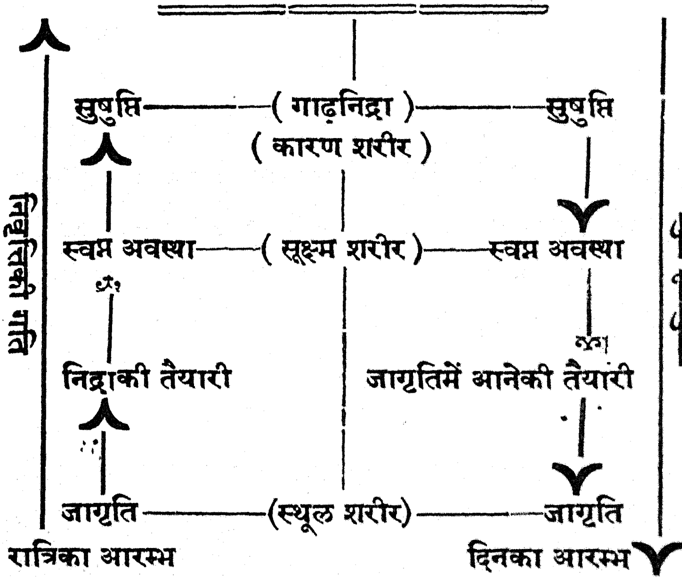
सारांश यह कि वीर्य एक बहुमूल्य वस्तु है जिसका, वर्षों में एक बार निकालना ही शास्त्रानुमोदित है। फिर भला उसका स्वप्नविकार द्वारा योंही बहते रहना क्या उदासीनता प्रकट करनेकी बात है? वही पुरुष निरोगी है, जिसका कि वीर्य निकालने पर भी बड़ी कठिनतासे निकलता है। "स्वप्न-दोष" तो फिर सपनेकी बात है। झूठे दृश्योंको स्वप्नमें देखकर जिनका वीर्य निकल जाता है, उनका ईश्वर ही रक्षक है!!

स्वप्न।

अब यहाँ स्वप्नके विषयमें थोड़सा विचार करना भी आवश्यक है। जागृत अवस्थामें किसीको भी स्वप्न नहीं दिखाई देते। इस विषयके ज्ञाताओंका कहना है कि स्वप्न गहिरीनींदमें नहीं आते, अर्थात् अर्द्धजागृत और अर्द्धसुप्त अवस्थामें ही स्वप्न दिखाई देते हैं। जब आत्मा,

अपना सम्बन्ध स्थूल शरीरसे छोड़कर, सूक्ष्म शरीरमें ही कार्य करता है उस समय आत्मा स्वप्न देखता है। प्रायः स्वप्नमें मनके बिचार ही दृश्य रूपमें दृष्टि आते हैं। प्रति शत ६६ स्वप्न अपने विचारोंके ही प्रतिविम्ब होते हैं। जीवात्मा, प्रतिदिन तीन दशाओंका अनुभव करता है। नीचे हम एक कोष्ठक देते हैं जिससे सहजहीमें समझा जा सकता है।

(द्वंदातीत आत्मस्थिति)



जीवात्मा जबतक स्थूल शरीरमें कार्य करता है, तब तक जागृतावस्था है। जब शरीर थक जाता है, तब उसे आराम देनेके लिये तथा नवीनशक्ति देनेके लिये; जीवात्मा सूक्ष्म

शरीरमें जाकर अपना मनोराज्य करने लगता है। यही स्वप्नावस्था है। जागृतिसे सुषुप्तिमें जानेके समय यह बीचकी अवस्था है। कोई ऐसा समझे कि मुझे स्वप्न आते ही नहीं, यह बात झूँठ है। स्वप्न तो आते हैं किन्तु स्मरण शक्तिकी कमजोरीके कारण वे याद नहीं रहते। हम ऊपर लिख आये हैं कि थके हुए शरीरको आराम देनेके लिये, जीवात्मा सूक्ष्म शरीरमें जाकर मनोराज्य करता है। इस परसे कुछ लोग कहेंगे कि "ऐसे आदमी, जो कुछ भी श्रम नहीं करते उन्हें नींद नहीं आनी चाहिये।" इसका उत्तर यह है कि बिना परिश्रमके तो कोई बचही नहीं सकता, आखिर उठना बैठना, चलना, फिरना, खानापीना, कार्य तो करने ही पड़ते हैं। यदि हाथपर हाथ रखके भी बैठा रहे तो भी मस्तिष्कमें विचारोंकी शृङ्खला चलती रहती है। यह प्रकृतिका एक नियम है, कि मनुष्य कभी बेकाम बैठ ही नहीं सकता। उसे कुछ न कुछ कार्य करना ही पड़ता है, चाहे वह शारीरिक हो चाहे मानसिक। इस बातको सभी लोग अच्छी तरह जानते हैं, कि शारीरिक श्रम करने वालोंको गहिरी, और मानसिक श्रम करने वालोंको कम नींद आती है।

निद्राके समय जीवात्मा सूक्ष्म शरीरमें ठहरता हुआ, कारण शरीरमें चला जाता है इसका प्रमाण क्या है? सबसे पहिली और मोटी बात तो यह है, कि स्थूल शरीर शिथिल और अचेत हो जाता है। दूसरी बात विचारने योग्य यह है कि जब जीवात्मा इस स्थूल शरीरको छोड़कर, सूक्ष्ममें जाकर मनो-

राज्य करता है, उस समय शरीर परके फोड़े फुंसी, घाव, ज्वर आदिका वह दुःख नहीं होता, जो कि जागृतावस्थामें था। अब एक प्रश्न और हो सकता है कि जब जीवात्मा स्थूल शरीरमें नहीं होता, तब छूनेसे या शब्द विशेषसे वह क्यों जाग पड़ता है? उत्तर इसका यह है कि सूक्ष्म शरीर, स्थूलसे अलग नहीं है। जिस प्रकार एक कोठरीके अन्दर दो कोठरियाँ और हैं—जब मनुष्य बाहिरी कोठरीमें होता है तो सहजहीमें सब कुछ बाहिरी बातें जानता रहता है, किन्तु जब वही दूसरी या तीसरीमें चला जाता है तो उसे बाहिरी ज्ञान नहीं रहता, और किसीके बहुत पुकारने पर कुछ सुन लेता है, तब झट बाहिर आ जाता है। यही हालत जीवात्माकी भी है।

स्वप्न क्या है; यह कुछ निश्चय नहीं कहा जा सकता, किन्तु अभी तक तो यही माना गया है कि देखे हुए, सुनेहुए, पढ़े हुए, विचारे हुए, कामोंका बारंबार जीवात्मा, सूक्ष्म शरीरमें रहकर अनुभव करता हुआ मनोराज्य करता है। परन्तु कभी कभी जीवात्मा ऐसी ऐसी बातोंका अनुभव भी करता है, जिनकी कि कभी कल्पना तक भी मनमें नहीं थी। ऐसे स्वप्न ज़रा विचारणीय होते हैं--निरर्थक नहीं होते। जो मनुष्य, सत्यवादी, जितेन्द्रिय, धर्मात्मा; परोपकारी और पवित्रात्मा होते हैं, उन्हें सदा ऐसे ही स्वप्न आते हैं, जिनका कुछ न कुछ अर्थ अवश्य होता है। लोगोंका यह आम खयाल है कि स्वप्नकी बातें मिथ्या होती हैं, लेकिन कभी कभी सत्य भी होती देखी जाती हैं। ऐसा शायद

कई पाठकोंका अनुभव भी होगा। जिन्होंने हिन्दुओंके पुराण पढ़े हैं या सुने हैं, उन्होंने भी अनेक स्वप्नोंकी कथाएँ पढ़ी सुनी होंगी, जो प्रायः सच्चे ही हुए हैं। इस विषय पर, अपनी स्वतन्त्र सम्मति देना अनधिकार चेष्टा है। मनुष्योंको नित्य ही स्वप्न आते हैं, परन्तु इस विषय पर आजतक कोई उपयोगी पुस्तक सर्वाङ्ग पूर्ण नहीं दिखाई देती। एक दो छोटी मोटी पुस्तकें हैं सही, परन्तु उनसे इस विषयके जिज्ञासुओंकी प्यास नहीं बुझती। वेद और उपनिषदोंमें भी स्वप्नके विषयमें मन्त्र देखे जाते हैं; अतएव यह विषय मानसशास्त्रके विचारकोंके मनन करने योग्य है। देखिये वेदमें स्वप्नके विषयमें कैसे वर्णन हैं। हम यहाँ एक मन्त्र लिखते हैं—

"असन्मन्त्रादुष्वप्न्या दुष्कृताच्छमलादुत ।
दुर्हादश्चक्षुषोघोरात् तस्मान्नः पाह्यंजन ॥"
अथर्व ४ । ६ । ६

अर्थात्—बुरे विचार, बुरे स्वप्न, दुराचार, शांतिनाशक कारण, दुष्ट हृदय, और भयङ्कर नेत्रोंके भावसे हमारी सब लोगोंकी रक्षा करो।"

वेदने स्वप्नको क्लीबरूप माना है, अतएव स्वप्नोंके कारण दुखी या प्रसन्न होना अज्ञानता है। नपुंसक रूप होनेसे स्वप्न किसीका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता। हम आगे "मानसिक चिकित्सा" में इस विषय पर वेदमन्त्रों द्वारा और भी प्रकाश डालेंगे।

स्वप्न सत्य होते हैं या मिथ्या ? इसके उत्तरमें यही कहा जा सकता है कि, स्वप्न मिथ्या ही होते हैं। परन्तु स्वप्नदोषके रोगियोंके स्वप्न सिर्फ इतने ही सच्चे होते हैं कि, उनका वीर्य निकल जावे; बाकी सब मिथ्या ही होता है। शयनके पूर्व जिन विचारोंको लेकर मनुष्य सोता है, वेही विचार उसके स्वप्न होते हैं। जो आदमी कुविचारोंको दिलमें रखकर सोता है, उसे अवश्य ही स्वप्नदोष होता है। यह कितने आश्चर्यकी बात है कि जब जीवात्मा भी स्थूलमें न होकर सूक्ष्म शरीरमें होता है, और वीर्यपात होनेका कोई साधन भी पासमें नहीं है—मनुष्य स्वप्न देख रहा है जो बिलकुल मिथ्या है, लेकिन उस समय स्वप्नमें यदि वीर्यपात हुआ तो वह सत्य हो गया !! कितनी निर्बलता है ? इससे बढ़कर भयङ्करता दूसरी और क्या हो सकती है ?

स्वप्न-दोषके दोष।

(१) धार्मिक-दोष।

स्वप्नदोषसे धार्मिक-दोष भी होता है। स्वप्नमें न जाने किस माता तुल्य, भगिनी तुल्य, या पुत्री तुल्य परनारीके संसर्गसे वीर्य पात हुआ! अथवा सवर्ण या असवर्ण स्त्रीके साथ भोग करने पर वीर्य पात हुआ! धार्मिक दृष्टिसे यह बड़ा भारी पाप है। एक जगह हम पीछे लिख आये हैं कि एक बारके निकले हुए वीर्यमें, करोड़ों मानव शरीरके जन्तु होते हैं जिनका अकारण ही बिना किसी उद्देशके नाश हो जाता है। यह कितना भयंकर पाप है? इसके अतिरिक्त स्वप्नदोषमें निकला हुआ वीर्य, प्रायः वस्त्र पर या शरीर परही गिरता है अतएव वह वस्त्र और शरीर दोनों ही अपवित्र हो जाते हैं। जिसकी शुद्धि बिना स्नान या पुण्य कार्य्य के नहीं होती। एक ऋषिने अपनी पुस्तकमें लिखा है कि—"जिसे स्वप्न दोष हो गया हो उसे प्रातःकाल कटिपर्यंत जलमें खड़े होकर ५०० बार गायत्री मंत्रका जप करना चाहिये।" मनुजी कहते हैं—

"स्वप्ने सिक्त्वा ब्रह्मचारी द्विजः शुक्रमकामतः।
स्नात्वार्क मर्चयित्वा त्रिःपुनर्मामित्यृचं जपेत्।"

अर्थात्-यदि ब्रह्मचारीको, अनजाने स्वप्नदोष हो जावे तो स्नान करके सूर्यका पूजन करे और तीन वार "पुनर्मा मैत्विन्द्रियं०।" इस ऋचाको बोले।

जिस प्रकार मृतक आदिका अशौच (सूतक) होता है और उसकी शुद्धि की जाती है, उसी प्रकार महर्षि मनुने इस स्वप्न-दोषकी भी अशौचमें गणना करके उसकी शुद्धि लिखी है:—

"निरस्य तु पुमाञ्शुक्र मुपस्पृश्यैव शुद्ध्यति।"

अर्थात्—पुरुषका स्वप्नमें वीर्य निकल जाने पर उसको स्नान करके अपनी शुद्धि करनी चाहिये।

(२) सामाजिक दोष।

प्रत्येक मनुष्य समाजका एक अंग है, उसका समाजसे घनिष्ठ सम्बन्ध है। जिस प्रकार शरीरके प्रत्येक अवयव ठीक होनेसे ही, शरीरकी सुन्दरता-शोभा है; उसी तरह प्रत्येक मनुष्य के श्रेष्ठ होनेसे ही समाज उत्तम समझा जाता है। जिस समाजके मनुष्य अयोग्यहों, वह समाज कदापि उन्नत तथा मान्य नहीं हो सकता। शरीरमें नाखून न कुछ अंग है, लेकिन वह यदि रोगसे खराब हो गया हो तो सारे शरीरकी सुन्दरताको बदनाम कर देगा। इसी प्रकार, रोगी मनुष्य समाजको भी बद-नाम कर देता है। इसके अलावह यह रोग एक को नहीं बल्कि सभी लोगोंको देखा जाता है, ऐसी दशामें समाजिक उन्नति कदापि नहीं हो सकती। निरोगी सामाजके आगे स्वप्न दोषसे

पीड़ित समाज, ऐसा फीका जान पड़ता है जैसे सूर्यके प्रकाशमें चन्द्रमा । अतएव यह एक बड़ा भारी समाजिक दोष है । जिस व्यक्तिके शरीरको एक भयंकर रोगने घेर रखा हो, वह समाजिक उन्नति क्या खाक कर सकता है ? जब कि उसका शरीर ही दोषपूर्ण है तो समाजके दोष हटानेकी सामर्थ्य उसमें कहाँसे हो सकती है ? अपनी समाजिक उन्नति चाहने वाले व्यक्तिको, सबसे पहिले अपने शरीरको नीरोग बनाना चाहिये ।

(३) मानसिक दोष ।

इस स्वप्नदोष का, मनके साथ बड़ा भारी सम्बन्ध है, यह बात इस पुस्तकमें जहाँ तहाँ पाठकोंके पढ़नेमें आई होगी और आवेगी । इस बीमारीवालेका मन सदा कलुषित ही देखा गया है । यदि मनके विचार पवित्र ही हों तो यह बीमारी ही न हो !! क्योंकि यह रोग स्वप्नसे सम्बन्ध रखता है ; और स्वप्न प्रायः ६६ प्रतिशत मनके विचारोंका ही दृश्य होता है । मनुष्यकी परीक्षा उसके स्वप्नोंसे ही होती है । जिसे अच्छे स्वप्न आते हैं वह मनुष्य भला होता है; और जिसे बुरे स्वप्न आते हैं वह बुरा होता हैं । मनके संस्कारोंके अनुकूल ही अच्छे या बुरे स्वप्न आते हैं । मनकी शक्ति एक महान् शक्ति है—जिसका अनुमान करना भी कठिन है । इसीलिये मानसिकशक्ति ठीक रखनेकी इच्छासे, और उसे दोषरहित रखनेके लिये वेद कहता है कि :—

"तन्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु ।"

अर्थात्—"मन सदा शुभ संकल्पवाला ही हो।" मनको अशुभ विचारोंकी ओरसे हटाना चाहिये। जीवनशक्ति द्वारा मनको अपने वशमें रखना चाहिये; और मानसिक बुरे विचारोंको दूर करना चाहिये। इससे मनुष्य निर्दोष, निष्पाप और यशस्वी बन सकता है।

यह मनुष्य विश्वास रूप ही है। जैसा विश्वास होता है, वह वैसा ही बन जाता है। परमात्मा; आत्मा, धर्म और अपने पुरुषार्थ पर विश्वास रखनेसे मानसिक दोष मिट जाते हैं। विश्वासका बल बड़ा भारी बल है, बशर्त्ते कि अन्ध-विश्वास न हो। अपने मानसिक विचारोंको बलवान बनाने चाहियें। अच्छे विचारवाला मनुष्य, कदापि पतित नहीं होता। शिव-संकल्प ही उन्नतिका मुख्य साधन है। यह बात निर्विवाद सिद्ध है कि जिसके विचार हीन होते हैं वही हीनावस्था पाता है, और जिसके विचार उच्च होते हैं वही धीरे धीरे उच्च बन जाता है।

"मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः।"

मनके विचारोंसे ही स्वतन्त्रता और परतन्त्रता है। वीर्य-रक्षाके लिये मनके विचार ही मुख्य कारण हैं। मनमें यदि पवित्र विचार रहे तो वीर्यरक्षा सहज बात है, और यदि मनमें कुविचारों का प्राबल्य हुआ तो वीर्यरक्षा कदापि नहीं हो सकती। सारांश यह कि स्वप्नदोषसे पीड़ित व्यक्तिमें, अनेक मानसिक दोष होते हैं। अतएव जिन्हें अपने मानसिक दोष दूर करना हो, वे स्वप्नदोष

को दूर करें; और जिन्हें स्वप्नदोषको हटाना हो, वे अपने मानसिक दोषोंको दूर हटावें। भद्रविचारोंको ही मनमें लावें और "तन्मे-मनः शिवसंकल्पमस्तु।" इस उपदेशको रातदिन याद रखें।

(४) शारीरिक-दोष।

शारीरिक दोष तो प्रकट ही हैं—जिनकी संख्या बताना कठिन है। हम यहाँ कुछ थोड़ेसे दोष गिनानेका प्रयत्न करते हैं (१) शरीरका दिन प्रतिदिन कमज़ोर होना (२) मुखकी कान्ति और सौन्दर्य्य का नष्ट होना। (३) विविध रोगोंका शरीरमें होना। (४) सन्तान न होना। (५) सन्तान का अल्पायुमें मरना। (६) दीमाग़ कमज़ोर होना। (७) आँखोंका भीतर घुसना और उनके चारों तरफ कालिमा होना। (८) निगाह कमज़ोर होना (९) कायरता और निरुत्साहता बढ़ना (१०) मुख निस्तेज होना (११) नाक बदसूरत होना और उसके नथुने चौड़े होना (१२) सूर्यका प्रकाश या और कोई अन्य तेज-प्रकाशसे सिर दर्द सा होना (१३) धूपमें निकलनेकी इच्छा न होना (१४) सिर भारी रहना (१५) थोड़ी देर बैठने पर पीठ-के बाँस (रीढ़) में जलन होना (१६) थोड़ेसे भागनेपर या श्रम करने पर दम फूल जाना (१७) शरीरमें चर्बी बढ़ जाना, मुटाई होना (१८) हाथ पैरोंकी नसोंका, शीतकालमें फूली हुई दृष्टि आना (१९) शरीर दुर्बल होना (२०) चलनेके वक्त पैरों-का इच्छा विरुद्ध गिरना (२१) निद्रावस्थामें, मुँहसे खूब लार टपकना (२२) कानोंमें भन्नाटा होना (२३) आँखोंके सामने

अँधेरा हो जाना (२४) चक्कर आना (२५) अन्न खाया हुआ न पचना (२६) कब्ज होना (२७) हाथ पैरोंका थोड़ी देरके लिये सुन्न हो जाना (सोना) (२८) बाँयटे आना (२९) छातीमें जलन होना। (३०) साँस जल्दी जल्दी चलना। (३१) आँख, मुख, नाक, कान आदिमें अधिक और बारम्बार श्लेष्मा होना (३२) बालोंका कम उम्रमें सफेद होना (३३) मुँहपर रूक्षता होना (३४) नाक पर तथा उसके आसपास चिकनाई आना (३५) अल्पायु बच्चे होना (३६) शीघ्र ही वीर्यपात होना (३७) भयभीत रहना (३८) उत्साह शून्य होना (३९) दीनता और हीनता होना (४०) क्रूर, शुष्क और चिड़चिड़ा स्वभाव होना (४१) रात दिन उदासी और मुर्दादिली होना (४२) कामोत्तेजन अधिक होना (४३) चिन्तातुर रहना (४४) मलिन विचारोंका चित्तमें प्रादुर्भाव होना (४५) शृङ्गारप्राधान्य खेल तमाशे देखनेकी इच्छा तथा ऐसी ही पुस्तकोंके पढ़नेकी रुचि होना (४६) कुसंग तथा एकान्तवासकी इच्छा होना (४७) नशेकी चीजोंके सेवनकी इच्छा होना (४८) मुख पर कीलें तथा झाईं होना (४९) आँखोंके नीचे, गालों पर काले दाग़ होना। (५०) इन्द्रियमें क्षणिक उत्तेजना किन्तु वास्तवमें शिथिलता होना (५१) मूत्रके साथ वीर्य जाना (५२) पाखानेके समय जोर करने पर मूत्र, मार्ग द्वारा सफेद पानीसा निकलना (५३) मस्तिष्क सम्बन्धी कार्योंमें अनिच्छा और दीमागी ताक़तका कम होना (५४) भ्रम होना (५५) पागल

होना (५६) अपस्मार, मृगी तथा मूर्च्छा रोग होना (५७) दो बारसे अधिक दस्त होना तथा पतला होना (५८) संग्रहणी होना (५९) क्षय रोग होना (६०) बवासीर होना (६१) नींद न आना (६२) सुजाककी बीमारी होना (६३) अति क्षुधा लगना तथा भोजन कर लेने पर भी खानेकी इच्छा होना (६४) आँतोंका निर्बल होना (६५) शरीरकी गर्मी घट जाना (६६) नाड़ीकी चाल तथा दिल की धड़कनमें निर्बलता होना (६७) सात्विक भोजनसे घृणा और चटपटे पदार्थोंसे प्रेम होना (६८) खाँसी, कूकर खाँसी और दमकी बीमारी होना (६९) शरीरके संधिस्थानोंमें शिथिलता आना (७०) हाथ पाँवोंमें कम्प होना (७१) आंखोंका रंग पीला तथा मटमैला होना (७२) क्रोध या हर्षके समय हाथ पाँवोंका थर्राना (७३) अकारण ही अथवा थोड़ी गर्मीसे ही शरीरमें पसीना आना (७४) पसीना अतिदुर्गन्ध युक्त होना (७५) प्रत्येक ऋतुकी तेजी सहनेमें असमर्थ होना (७६) अधिक देर तक खड़े रहनेकी ताकत न होना (७७) शरीरमें टेढ़ापन आना, जैसे गरदन या रीढका झुक जाना (७८) अंडकोषोंका बढ़ना और लटक जाना। (७९) दाँतोंके मसूढ़ोंका सूजना और दाँतोंमें निर्बलता आना (८०) मुहँ मैंसे बदबू आना (८१) अकारण ही निगाह कम होना (८२) कानोंसे कम सुनाई पड़ना (८३) छोटी उम्रमें ही दाँतोंका हिलना और गिरजाना (८४) केशोंका तथा रोमोंका झड़ना (८५) रतौंध होना (८६) अवाज़

की मधुरता नष्ट होना (८७) गालोंका पिचक जाना और उनकी सुर्खी नष्ट होना (८८) कनपटीके मांसका सूख जाना (८६) आधा सीसी नामक सिरकी बीमारी होना (६०) नाखूनोंका सफेद रंग होना (६१) ठहर ठहर कर शब्द न बोल सकना (६२) कुछ कुछ तुतलाना (६३) थोड़ा बोलने पर ही मुहँ सूख जाना (६४) थोड़ी देर निकम्मे बैठने पर ऊँघ आना (६५) खून बिगड़ जाना (६६) बार बार मूत्र आना (६७) मूत्रका रंग बदला हुआ होना (६८) पेट अकारण ही गुड़ गुड़ाना (६६) मूत्रशय निर्बल होना (१००) चमड़ेमें झुर्रियाँ पड़ना। इ०

ऐसे बहुतसे शारीरिक-दोष हो जाते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि जिनके उक्त-दोष हों उन्हें ही स्वप्न दोष है। नहीं; ये दोष तो थोड़े, उदाहरणके रूपमें गिनाये हैं। यहाँ यह भी न समझ लेना चाहिये कि किसी व्यक्तिमें यदि उक्त शारीरिक दोष हैं तो वे स्वप्नदोषके कारण ही हैं। नहीं; उक्त दोष अन्य कारणोंसे भी हो जाते हैं। जैसे "बालोंका सफेद होना, कमजोर होना, मुहँकी कांति हटजाना" ये दोष; स्वप्न दोष के कारण ऊपर बताये गये हैं, किन्तु ये दोष चिंताके कारण भी होते हैं। चिन्तासे भी मनुष्य में उक्त दोष हो जाते हैं। यह बात भी नहीं है कि स्वप्नदोष ग्रस्तमें उक्त सभी दोष होने चाहियें— नहीं, इनमेंसे एक अदमीको इने गिने ही दोष होते हैं। इस विषयमें मनुष्यको अपनी बुद्धिसे काम लेना चाहिये।

स्वप्नदोषके कारण।

(१) भोजनकी बेपरवाही

भोजन ही इस शरीरका आधार है। क्षुधाके समय भोजन मिलने पर चित्तको बड़ा ही आनन्द होता है और न मिलनेपर बड़ी ही बेचैनी होती है। अर्थात् भोजनके बिना यह शरीर अधिक दिन तक नहीं टिक सकता। सारा दारोमदार, इस भोजन पर ही है। प्रत्येक प्राणी भोजन प्राप्तिकी चिन्ता में रहता है। शारीरिक चिन्ताओंमें यह सबसे पहिली चिन्ता है। जैसा जिसका भोजन होता है, वैसा ही उसका स्वास्थ्य और स्वभाव होता है। अतएव भोजन कैसा हो, इस बातका ध्यान प्रत्येक मनुष्यको रखना चाहिये। भोजनका अर्थ पेट भरना नहीं है; बल्कि इस शरीरको स्वस्थ और चिरस्थायी बनाना है। किन्तु आज कल देखा जाता है, कि भोजन करते समय इस बातका लोगोंको ध्यान ही नहीं होता; यही कारण है कि "स्वप्नदोष" की बीमारीने खूब ही उन्नति की।

सदैव ताजा भोजन ही करना चाहिये। इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि आटा वगैरः समान बहुत दिनके तो नहीं हैं? उनमें किसी प्रकारकी दुर्गंध तो नहीं आने लगी है? अन्न जिसका आटा बनाया गया है वह मोटा और बिना घुना

तो था ? इत्यादि०—सड़ा, गला, बासी पदार्थ कभी सेवन नहीं करना चाहिये। जो लोग कुछ लोभके कारण, कई दिनके बासी तथा सड़े पदार्थोंको खाते हैं वे बड़ी भारी भूल करते हैं—ऐसे लोगोंको कभी कभी भयङ्कर रोग हो जाते हैं, जिनमें औषध खर्च तथा डाक्टरोंकी फीससे, उस लोभका सारा बदला अच्छी तरह चुक जाता है। चौबीस घण्टेसे अधिक समयके बाद भोजन (रोटी, दाल, चाँवल, पूरी, हलुवा इ० पदार्थ) निकम्मा हो जाता है, अतएव फिर नहीं खाना चाहिये। श्रीमनुजी भी बिगड़े हुए तथा बासी अन्नको न खानेकी आज्ञा देते हैं :—

"शुक्तं पर्युषितंचैव शूद्रस्योच्छिष्ट मेवच।"

बिगड़े हुए भोजनसे, आमाशय खराब हो जाता है जो कि वीर्यका उद्गमस्थान है। सड़े बासी पदार्थ रेलवे स्टेशनोंपर प्रायः खानेमें आते हैं। सड़े फल, बासी मिठाई, बुरे बदबूदार घीमें बनाई हुई पूरियाँ प्रायः रेलवे यात्रियोंको नसीब होती हैं; इसलिये रेलवे यात्रामें, बड़ी सावधानीसे भोजन सामग्री खरीदना चाहिये।

भोजन, आत्मरक्षाका एक बड़ा साधन है। अच्छे शीघ्र पचनेवाले पौष्टिक भोजनको यथा परिमाण प्राप्त करनेका यथाशक्ति यत्न करना प्रत्येक मनुष्यका परमधर्म है। भोजन स्वच्छस्थानमें, स्वच्छपात्रोंमें, बहुत स्वच्छताके साथ रखना और तय्यार करना चाहिये। मैला कपड़ा, मैले हाथ, धूलमिट्टी गन्दाजल इत्यादि भोजनकी वस्तुओंमें कभी न लगें। दाल,

शाक, दही इत्यादि जहाँतक हो सके चम्मच द्वारा हो परोसे जावें। बासी भोजनकी अपेक्षा ताजा भोजन सब तरहसे अच्छा होता है। यदि तय्यार होते ही भोजन न किया जावे, और उसे कुछ समय तक रखना जरूरी हो तो उसे ऐसी जगह, और इस प्रकार रखें, कि उसमें धूल मिट्टी वगैरः न गिरें। गन्दी हवा उसपर असर न करे और मक्खी तथा चींटी वा कीड़े मकोड़े उसपर न बैठें और न उसको खावें। मक्खीको तो भोजन पर क्षण भरके लिये भी नहीं बैठने देना चाहिये। यह जानवर हैजा, पेचिश, टायफौयड, अतिसार; क्षयरोग वा अन्य कई रोगोंका फैलाने वाला है। हलवाइयोंकी, दूकानोंकी वे मिठाइयाँ जो खुले बरतनोंमें रखी रहती हैं और जिनपर सड़ककी धूल दिन भर गिरती रहती है तथा जिनपर सैकड़ों मक्खियाँ और बर्रें भिनभिनाया करती हैं—भूल कर भी नहीं खानी चाहियें।

भोजन देखने और सूँघनेमें प्रिय, एवम् खानेमें स्वादिष्ट हो। ऐसा भोजन अच्छी तरहसे पचता है। जिस भोजनको देखने और सूँघनेसे घृणा आवे वह कदापि नहीं खाना चाहिये, क्योंकि ऐसी दशामें आमाशयिक रस भली प्रकार नहीं बनता। भोजन करते समय, या उसके ठीक पहिले और पीछे किसी प्रकारका रञ्ज और फिक्र करना ठीक नहीं—इससे अजीर्ण रोग हो जाता है। भोजन ऐसी जगह करना चाहिये कि जहाँपर कूड़ाकर्कट और दुर्गन्धवाली चीजें या धुँआ न हो। भोजनके ठीक पीछे या

ठीक पहिले अधिक शारीरिक और मानसिक परिश्रम भोजनके पचानेमें वाधा डालता है। भोजन करते ही भागना कूदना, तेज चालसे चलना या मन लगाकर अध्ययन करना, बहुत हानिकारक है। पाठशालाओं तथा स्कूलोंका समय ऐसा होना चाहिये कि जिसमें विद्यार्थियोंको पूरा भोजन करते ही, अध्ययन न करना पड़े। आजकल देरीसे पहुंचनेके कारण और दण्ड पानेके भयसे, बहुतसे विद्यार्थियोंको जल्दी जल्दी अधचबा भोजन निगल कर, दौड़कर चलने या रास्तेमें पुस्तक हाथमें लेकर पाठ याद करते हुये जानेकी, अत्यन्त हानिकारक आदत पड़ जाती है। हमारी समझमें इस आदतके लिये उत्तर दाता, इन छोटे छोटे अनसमझ विद्यार्थियोंको कभी भी नहीं समझने चाहियें। इन बालकोंके मातापिता, स्कूलोंका पाठसमय नियत करने वाले अध्यापक; स्कूलोंके अधिष्ठता और आज कलकी शिक्षा-प्रणाली इस बुरी आदत और उसके होनेवाली हानियोंके लिये निन्दनीय हैं। भारतवर्ष जैसे गर्मदेशमें पाठका समय दो-पहरसे पहिले होना चाहिये। जाड़ेकी मौसिममें यदि आवश्यकता हो तो दो पहरसे पहिले और पीछे दोनों समय थोड़ी थोड़ी पढ़ाई हो सकती है। भोजन करते ही पाठशालामें जानेसे विद्यार्थियोंको आलस्य और निद्रा आया करती है, यही अनवधानाका एक बड़ा भारी कारण है।

भारतवर्षमें बहुतसे भाई रात्रिके समय ९–१० और ११ बजे तक भी भोजन करते हैं। बहुतेरे लोग कार्यवश ऐसा करते हैं;

लेकिन अधिकांश लोग व्यर्थ ही गप्पौंमें, खेल तमाशोंमें, ताश चौपड़में, और गाने बजानेमें लगे रहनेके कारण रातमें देरसे भोजन करनेके अभ्यासी हो गये हैं। शयनके २।३ घण्टे पहिले भोजन कार्यसे निपट जाना चाहिये। भोजन करके सो जाना अत्यन्त हानिकारक बात है। जो लोग देरसे भोजन करते हैं, उन्हें भोजनके पश्चात् तत्काल ही मैथुन करनेका मौका प्रायः आ जाता है। भोजन करनेके बाद तत्काल मैथुन करनेसे, मंदाग्नि, संग्रहणी, अतिसार और वीर्य सम्बन्धी अनेक रोग हो जाते हैं। यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि, भोजनमें और मैथुनमें ३ से ६ घण्टे तक का अन्तर होना चाहिये। भोजन विषयक सावधानी रखनेसे मनुष्य मरणपर्यन्त रोगी नहीं हो सकता। क्योंकि जितने भी रोग पैदा होते हैं, सब भोजनकी बेपरवाहीसे ही होते हैं; यह बात निश्चय है।*

(२) तेजमसाले।

हम पीछे कह आये है कि स्वभाव और स्वास्थ्यका भोजन-से घनिष्ठ सम्बन्ध है। आजकल लोग प्रायः तेज मसालोंका अधिक सेवन करने लगे हैं। लाल मिर्चें, अधिकनमक, गरम मसाले, लहसुन, प्याज, गुड़; तेल, खटाई आदिके अधिक सेवनसे

* "मध्य भारत हिन्दी साहित्य समिति इन्दौर सी० आई०" से प्रकाशित 'स्वस्थशरीर' नामक पुस्तकमें इस विषयपर विस्तार पूर्वक लिखा गया है, जिन्हें देखना हो वे मँगाकर देख सकते हैं।

—लेखक—

स्वप्नदोष हो जाता है। ग्रामीणलोग और खास करके मालव-देशवासी बहुत मिर्चें खाते हैं। लाल मिर्चें वीर्यके लिये अत्यन्त बुरी वस्तु है। इसके स्थानमें कालीमिर्चें काममें लाई जा सकती हैं। लहसुन प्याजकी निन्दा तो धर्म शास्त्रोंमें भी है—

छत्राकं विड्वराहञ्च, लशुनं ग्रामकुक्कुटम्।
पलाण्डुं गृञ्जनंचैव मत्याजग्ध्वापते द्विजः॥

तेज मसाले आदि पदार्थ उत्तेजक तथा वीर्यको पतला करनेवाले हैं, अतएव जिन्हें स्वप्नदोषसे बचना हो उन्हें लालमिरच आदि तीक्ष्ण पदार्थोंको, सेवन नहीं करना चाहिये।

(३) कच्चादूध।

प्रातःकाल या सायंकालके समय कच्चे दूधमें शक्कर डालकर बहुतसे लोग पी लिया करते हैं। इससे स्वप्नदोष हो जाता है। यद्यपि धारोष्ण दूधकी वैद्यकग्रन्थोंमें अत्यन्त प्रशंसा है तथापि आजकल वह सत्य नहीं है। क्योंकि जिस समय ये ग्रन्थ लिखे गये थे, उस समय हमारे देशमें दुधारू पशुओंका पालन उचित रीतिसे होता था। आजकल गोपालनका ढङ्ग बिलकुल बिगड़ गया है इसी कारण उनका दूध भी बिगड़ गया—वह गुण जाता रहा। आजकल, लोग सिर्फ दूध खींचनेके लिये ही गो-पालन करते हैं। दुबली पतली, दुखी, बूढ़ी, रोगी, भूखी कैसी भी गाय भैंस हो उन्हें तो दूधसे मतलब है। दुधारू पशु आजकल प्रायः सड़ा पुराना खराब घास, पुरीष, लीद आदि खाते

हैं, और मनुष्यका मूत्र तथा नदी पोखरोंका अत्यन्त मैला पानी पीकर अपनी प्यास बुझाते देखे जाते हैं। भला ऐसे ढोरोंका दूध पीकर, कौन निरोगी रह सकता है ?

यदि उचित रीतिसे पशुपालन हो तो, उनका दूध कदापि रोगकारक नहीं हो सकता। ग्वाले तथा हलवाईके घरका दूध सदा निकम्मा होता है। घरू दूध पीनेसे कोई रोग नहीं होता बशर्त्ते कि दुधारू पशुको पुष्टिकारक उत्तम भोजन, यथा समय लवण, स्वच्छ जल और साफ हवा मिलती हो। सूर्य प्रकाशमें अधिकांश घूमता फिरता हो। गौको स्नान कराया जाता हो। पवित्रपात्रोंमें पवित्रतापूर्वक दुही जाती हो। वत्सके चूसने पर थनोंको धोकर प्रथम धार भूमिपर छोड़कर, दूध निकाला जाता हो। जबतक उक्त रीतिसे पशुपालन न हो, कच्चा दूध कदापि सेवन मत करो। हाँ, दूधसे डेढ़ापानी और यथोचित गन्नेकी देशी शक्कर डालकर "लस्सो" बनाकर कभी कभी सेवन करनेसे कोई हानि नहीं होगी। स्मरण रहे, भेड़, बकरी, ऊँटनी, गधी आदि पशुओंके दूधसे भैंसका दूध उत्तम होता है, और भैंसके दूध की अपेक्षा अधिक उत्तम और गुणदायक गौका दूध होता है।

दूध सेवन करनेके पहिले नीचे लिखी बातों पर विचार कर लेना चाहिये--

(१) क्या दुधारूपशु मोटाताजा, निरोगी, तन्दुरुस्त और अच्छी खूराक तथा निर्मल जल पीनेवाला है ?

(२) ग्वाले लोग पवित्रतापर ध्यान देते हैं या नहीं ? उनके

दूध रखनेके पात्र पवित्र हैं या मैले ? ग्वाले अपने शरीर और वस्त्रोंको साफ रखते हैं या नहीं ?

(३) दूकानों पर दूध भेजनेका ढङ्ग कैसा है ? और वहाँ दूध किस स्थान पर रखा जाता है। उसमें बाजारकी धूल और मक्खियाँ तो नहीं गिरती हैं ?

(४) दूध ताजा है या बासी ? उसमें पानी तो नहीं मिलाया गया है ? यदि पानी मिलाया है तो गन्दा तो नहीं था ?

(५)दुधारू पशुके थन पवित्र रखे जाते हैं या नहीं ? और जिस वस्त्रसे दूध छाना जाता है, वह मैला तो नहीं है ?

दूधको कीटाणु बहुत जल्दी बिगाड़ देते हैं इस लिये दूधके विषयमें बहुत ही सावधानी की जरूरत है। आजकल दूध हमें तन्दुरुस्ती देनेके बजाय रोग प्रदान कर रहा है। इसमें पशुओंका दोष नहीं है, यह हमारी ही असावधानीका परिणाम है। जब तक शुद्ध दूधका प्रबन्ध न हो तबतक बादाम, छुहारे, खोपरा, मूँगफली, आदि सूखे मेवोंसे तथा अंगूर, अनार, सेव, सिंहाड़ा आदि फलोंसे उसकी जगह काम लिया जावे तो अच्छा हो।

(४) मादक पदार्थ।

नशा करनेसे स्वप्नदोष हो जाता है। मादकद्रव्य एक प्रकारके विष हैं। यदि उनकी मात्रा अधिक हो जावे तो, प्राणीकी मृत्यु हो जाती है। ज़ो लोग नशेबाज़ हैं, अगर वे उनका दोष

छुपानेके लिये नशेकी चीजोंकी प्रशंसा भी करें; तो उसपर ध्यान नहीं देना चाहिये। भङ्ग पीनेवाला गाँजेकी, गाँजा पीनेवाला अफीमकी, और अफीम खानेवाला गाँजे भाँग और शराबकी, तथा शराबी अन्य नशोंकी निन्दा करता है, यह एक मानी हुई बात है। किन्तु उसके कहनेसे यह न समझ लेना चाहिये कि जिसको वह मुक्तकण्ठसे प्रशंसाके पुल बाँध रहा है, वह वास्तवमें अमृत है। मादक द्रव्योंमें शराब, अफीम, गाँजा, भङ्ग, चण्डू, चरस, मदक, कोकेन, तमाखू, काफी और चा इत्यादि हैं। कई लोग तो नागरपानके बीड़े तकको मादकवस्तु मानते हैं लेकिन यह ठीक नहीं है। प्रायः नीच-वर्णके लोग मदिरा और उच्च वर्णके लोग गाँजा, भङ्ग, तमाखू, चा, अफीम आदि खाते पीते हैं। हमारे देशके पाखण्डी—साधुसमाजने गाँजे और भङ्गका सारे देशमें प्रचार करके, हमारे नवयुवकोंके स्वास्थ्य और धनका सत्यानाश कर दिया। विदेशीराज्यके सहयोगसे, तमाखू, चा और काफी आदिने सुरसा-रूप होकर भारतको अपने मुँहमें रख लिया। न आज कोई इन नशोंसे बचा है और न स्वप्नदोष आदि वीर्यविकारसे बचा है।

यह तमाखू जिसका घर घर प्रचार है, बड़ा ही सत्यानाशी पदार्थ है। दिखनेमें इसके अवगुण एक दम नहीं मालूम होते, किन्तु धीरे धीरे यह अपने प्रेमियोंका जीवन धूल धानी कर देता है। इसमें "नीकोटिन" नामक विष है, जो इसके सेवन करनेवालेके शरीरमें प्रविष्ट होकर उसके स्वास्थ्यको नष्ट कर

देता है।* इसे अधिकांश लोग खाते, पीते, और सूँघते हैं। इससे यह तो माना नहीं जा सकता कि, इसके अवगुण कम हो गये हैं या फायदेमन्द वस्तु है। तमाखूके पानीकी कुछ बूँदें अगर विषधर सर्पके मुखमें डाल दी जावें, तो वह भी मर जाता है। इसके इतने अधिक प्रचारका एकमात्र कारण अविद्या और अज्ञान है। अमरीका आदि सभ्य तथा उन्नत देशोंने, तमाखू आदि मादक पदार्थोंकी हानियोंको जानकर उन्हें छोड़ना आरंभ कर दिया है। वहाँ पर जहाँ तहाँ "मादक द्रव्यनिवारिणी" सभाएँ कायम हो गई हैं, और मादक पदार्थोंको शत्रुकी तरह त्यागने लगे हैं। भारतवर्षकी दशा ही उलटी है! यहाँ तो "मादक द्रव्य-प्रचारिणी" संस्थाओंका संगठन हो रहा है!! प्रत्येक गाँवमें एक न एक अखाड़ा ऐसा अवश्य है, जहाँ सुबह शाम नशेबाजोंका जमघट्ट रहता है अगर आप ध्यान पूर्वक देखेंगे तो उस संस्थाका संस्थापक कोई साधुवेशधारी धूर्त्त मनुष्य ही होगा!!

बहुतेरे अफीम और भङ्गके प्रेमी तो कह देते हैं कि, यह तो औषधियोंमें डाली जाती है। हम भी इसी बातको मानते हैं कि "ये पदार्थ औषध रूपमें ही प्रयोग होने चाहियें, न कि नित्य रोटी पानीकी तरह अकारण ही।" देखा जावे तो संखिया

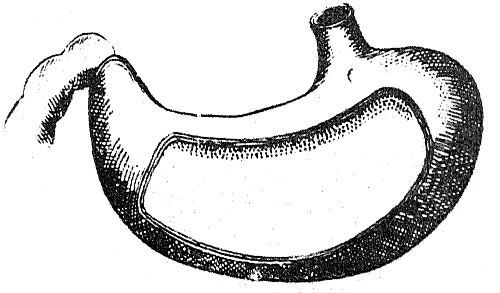
*मैंने अपनी 'भारतमें दुर्भिक्ष' नामक पुस्तकमें इस विषयपर स्वतंत्र रूपसे बहुत कुछ लिखा है। जिन्हें देखना हो २।) में 'गान्धी हिन्दी-पुस्तक भण्डार कालबादेवी रोड बम्बईसे मँगा लें।

लेखक—

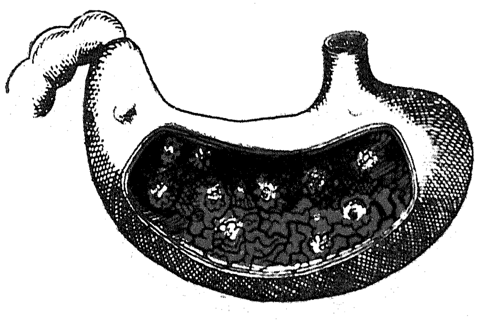
(सोमल खार) नामक महाविष भी औषधियोंमें युक्तिपूर्वक मिलाया जाता है, परन्तु उसे योंही कच्चा कोई भी नहीं खाता। और यदि खा भी लें, तो फिर इस लोकसे बिदा हो जाता है। योगिराज श्रीशङ्करके नामको बट्टा लगाते हुए, लोग नशेकी वस्तुओंका सेवन करते रहते हैं, परन्तु यह बात किसी भी इतिहास ग्रन्थमें नहीं पाई जाती, कि वे भाँग, गाँजा, तमाखू, अफीम वगैरः खाते पीते थे। उन्होंने, एक घड़ा हलाहलका तो पिया है; ऐसा पुराणोंमें लिखा है। जो लोग उन शक्तिसम्पन्न महापुरुषकी बराबरी करना चाहें, उन्हें चाहिये कि कमसे कम एक छटाँक तो कोई सा तेज विष पी लेंवे। वरना व्यर्थ ही महादेवजीके नामको लांछन लगाना, धूर्त्तताका कार्य है। नशा करना शिवजीकी भक्ति नहीं है; भक्ति तो कुछ और ही बात है !

हमारे अज्ञानी माता पिता, बालकोंको उनकी शैशवावस्थामें प्रायः अफीम खिलाया करते हैं। बड़ा होने पर बालकको अनिच्छा होते हुए भी, मीठी भङ्ग बड़े ही प्रेमसे पिलाते हैं। चा, काफी, तो कभी कभी उन्हें मारपीट कर भी पिला दिया करते हैं। परन्तु उन्हें यह नहीं मालूम कि, अपने जिगरके टुकड़े इन बच्चोंको अपने हाथों विष दे रहे हैं। इन मादक द्रव्योंके प्रचारसे स्वप्नदोषने खूब ही उन्नति की है, इसीलिये हमें भी इस विषयपर खूब लिखनेकी आवश्यकता बोध हुई। नशेसे आमाशय बिगड़ जाता है। (देखो चित्र नं० १४)

मेरे प्यारे बालको ! अगर तुम तेजस्वी, प्रतापी, बुद्धिमान



स्वस्थ आमाशय



चित्र नं० १४ नशेबाज़का आमाशय।

और बलवान बनना चाहते हो तो, इन वस्तुओंके पास भूलकर भी मत जाओ—उत्सवों और त्यौहारों पर भी इन चीजोंको मत छुओ, तथा नशेबाज़ पुरुषोंके पास एक क्षण भी मत बैठो। उनके प्रति दिलमें घृणा रखो, और यदि वृद्ध और मान्य भी हों तो उनकी संगतिमें मत रहो, क्योंकि ऐसे लोग धर्मध्वजी होते हैं, किन्तु वास्तवमें धार्म्मिक नहीं होते।

माता पिताओंसे प्रार्थना है कि "अपने बच्चोंको मादक पदार्थोंके सेवनसे बचावें। यदि बच्चे कुसङ्गतिके कारण लुक-छुपकर नशा करते हों तो, उनकी पूरी पूरी देखरेख रखें।" नशेबाज़ मनुष्यकी सूरत छुपी नहीं रहती—सहजहीमें अन्दाज लगाया जा सकता है। इस समय देशहितकी दृष्टिसे, मादक द्रव्योंका प्रचार बहुत ही बुरा है—इसे रोकनेके लिये देशके बच्चे बच्चेको खड़ा हो जाना चाहिये। महात्मा गान्धीजीके बताये मार्गका अनुसरण ही देशको नशेसे बचा सकता है, वह है "मादक द्रव्यों पर पिकेटिङ्ग।"

(५) विदेशी शक्कर।

मोरस शक्कर, बम्बईकी शक्कर, दानेदार शक्कर आदि नामोंसे प्रसिद्ध जो एक प्रकार की सफेद शक्कर बाजारमें मिलती है—उसके खानेवाले "स्वप्नदोष" से कदापि नहीं बच सकते। शक्करका गुण, रक्तशोधक और तासीर ठण्डी होती है; परन्तु इस शक्करका गुण, रक्तदूषक और तासीर गर्म है। यह गन्नेकी नहीं होती है, बल्कि चुकन्दर, ताड़, खजूर आदि वृक्षोंसे निकाली जाती है। इस

के अतिरिक्त इसे तैयार करनेका ढङ्ग व्यापारिक है जिससे उसके थोड़े बहुत गुण भी नष्ट हो जाते हैं। सबसे बड़ी बात तो तन्दु-रुस्तीको हानि पहुँचानेवाली यह है कि, इसके बनानेमें खून और हड्डियोंका प्रयोग खूब किया जाता है। जिसतरह नशेबाज अपने अपने नशेको निर्दोष साबित करनेका प्रयत्न करते हैं, उसी-प्रकार इस विलायती शक्करके खानेवाले भी झूँठी झूँठी बातें गढ़कर लोगोंको धर्मभ्रष्ट करते हैं। कई कई तो कह देते हैं कि "हमने बनते देखा है; हड्डी या खून कुछ भी नहीं डाला जाता इत्यादि।" लेकिन उन्हें यह भी नहीं पता कि, यह समुद्र पारसे आई है या भारतमें ही बनती है? * इस शक्करने भारतको रोग-का घर बना दिया और हमारे नवयुवक समाजको "स्वप्नदोष" के मुँहमें डाल दिया।

हमारा भारतवर्ष गर्म देश है, इसमें खूनको गर्मी पहुंचाने वाले पदार्थोंका सेवन स्वास्थ्यके लिये अहितकर है। अंग्रेज-लोग इसी मोरसशक्करको खा कर स्वस्थ रह सकते हैं, क्योंकि उनका देश ठंडा और वे शीत प्रकृतिके मनुष्य हैं। साथ ही, खून हड्डी मांस वगैरः उनका भक्ष्यभोज्य है। यदि उनके लिये

---

* हमने अपनी पुस्तक 'भारतमें दुर्भिक्ष' में इस विषयपर सप्रमाण लिखा है कि है कि, इसके तय्यार करनेमें रक्त और हड्डियाँ काममें लाई जाती हैं। जिन्हे इच्छा हो मँगाकर देख सकते हैं। पता और मूल्य पीछे लिख आये हैं।

—लेखक—

यह अमृत है, तो हमारे लिये यह विष है। क्योंकि दोनोंके देश का जल वायु एक दूसरेके विपरीत है।

हमारे देशबन्धुओंको यह ध्यानमें रखलेना चाहिये, कि विदेशी निकम्मी शक्करकी जगह, यदि गन्नेकी बनी देशी शक्कर न मिले तो, यथावश्यक गुड़ काममें लाया जावे। यह मोरस-शक्कर स्वास्थ, धर्म और धनकी रक्षाके लिये सर्वथा त्याज्य है। यद्यपि जिह्वा इन्द्रियको वशमें करना, है ज़रा कठिन; तथापि हम भारतवासियोंके यहाँ, इन्द्रियदमन एक बड़ा भारी तप माना गया है। जो अपनी एक इन्द्रियको भी उसके विषयमें लगा देता है, उस मनुष्यका नाश हो जाता है—

"इन्द्रियाणान्तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम्।
तेनास्यक्षरतिप्रज्ञा दृतेःपादादिवोदकम्।"

(६) अधिक मिठाई सेवन

गन्नेकी पवित्र देशी शक्करको भी, अधिक परिमाणमें सेवन नहीं करना चाहिये। मिठाई बहुत नहीं खानी चाहिये। अधिक और बाजारू मिठाई खाने वालेको, स्वप्नदोष हो जाता है। प्रत्येक वस्तुके सेवनका परिमाण है—परिमाणसे अधिक खानेवाले सदा दुःख ही भोगते हैं। अमृत भी यदि परिमाणसे अधिक खा लिया जावे तो, विष हो जाता है और विष भी यदि परिमाणसे क्रियापूर्वक खाया

जावे तो अमृत हो सकता है। शकर्रा, एक दिनमें अधिकसे अधिक दस बारह तोले एक जवान मनुष्यके लिये काफी है, इससे अधिक हानिप्रद है। अधिक मिठाईके सेवनसे अँतड़ियाँ निर्बल हो जाती हैं-अग्निमांद्य हो जाता है और पेटमें कीड़े पड़कर, बीमारीके कारण होते हैं। बहुधा लोग बच्चोंको प्रेमके कारण अधिक मिठाई खिलाते हैं, यही प्रेम कभी कभी उनकी जान तक लेलेता है। धनिक लोगोंके बालक कमज़ोर होनेका एक कारण यह भी है कि, वे रात दिन अपने बालकोंको मिठाईयाँ खिलाते रहते हैं। विलायती मिठाईके नामसे, बाजारों में जो शक्करकी रंगबिरंगी टिकलियाँ और गोलियाँ बिकती हैं; उन्हें बच्चोंको मत खाने दो, वे विष हैं। हमारे देशके बहुतसे बच्चे उन्हींके सेवनसे मरते हैं, तथा रोगी हो जाते हैं।*

बाजारू मिठाइयाँ तन्दुरुस्तीके लिये कदापि फायदेकी चीज नहीं हैं। क्योंकि हलवाई उन्हें बेपरवाहीसे तैयार करते हैं, तथा म्यूनीसिपेल्टियाँ उस ओर विशेष ध्यान नहीं देतीं। हलवाई-लोग शक्करके मैलको शुद्ध करते समय कीड़ी, चींटे, बर्रे, ततैये, मक्खी आदि सबोंको उबाल डालते हैं। कभी कभी तो बहुत दिन रखे रहनेपर, शक्करके मैलमें कीड़े तक पड़ जाते हैं, जिन्हें उबालकर मिठाई बना लेते हैं। अब आप स्वयम् अनुमान

---

*देखो हमारी लिखी हुई "भारतमें दुर्भिक्ष" का विदेशी शक्कर नामक प्रकरण। पता और मूल्य पीछे लिख आये हैं।

—लेखक

लगालें कि ऐसी मिठाई खानेवालोंकी तन्दुरुस्ती कैसी होगी? इस के अतिरिक्त बाजारू मिठाइयों पर रास्ते की धूल उड़कर गिरती रहती है, और गन्दी जगहोंकी मक्खियाँ उनपर बैठकर हजारों रोगोंके कीड़े छोड़ जाती हैं। यही कारण है कि बाजारू मिठाइयोंके खाने वालोंका स्वास्थ्य; कम मिठाई खाने वाले हमारे ग्रामीण भाइयोंके स्वास्थ्यसे, बिलकुल खराब होता है। अतएव जिन्हें स्वप्न दोष से बचना हो, वे बाजारू और बहुत मिठाइयाँ कभी न खावें। मिष्टान्न खानेकी इच्छा हो तो अपने घरमें तय्यार करलो, या वैसे ही रोटी, भात, दूध, दही, मक्खन, आदिके साथ देशीशक्कर खालिया करो। नहीं तो मोटी मेवा जैसे छुहारे, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, पिंडखजूर आदि, अथवा मीठे फल जो ऋतुके अनुसार मिलते हों खालिया करो। लेकिन बाजारू मिठाइयाँ और विदेशीशक्कर कदापि मत खाओ।

(७) कब्ज़

सारे डाक्टर और हकीम, एक स्वरसे यही चिल्लाते हैं कि सारे रोगोंकी उत्पत्ति पेटसे ही है। जिसका पेट साफ़ है उसकी तबियत भी साफ़ है और जिसके पेटमें गड़बड़ है उसकी तबीयत भी गड़बड़ ही है। अतएव स्वप्नदोष उन्हें ही होता है, जिन्हें पेटमें कब्ज़की शिकायत रहती है। स्वप्नदोषके बीमारोंको सबसे पहिले, कब्ज़ दूर करनेकी चेष्टा करनी चाहिये। कब्ज़के हटानेके लिये जुलाब मतलो न इश्तहारी दवाइयाँ तथा, नमक सुलेमानी ही फाँको। भोजन करते समय चबाचबाकर खाओ और अधिक

न खाओ। ३ या ४ छोटी हर्रे और चवन्नी भर कालानमक पीसकर हफ्ते या दो हफ्तेमें अथवा जब कभी कब्ज़की शिकायत हो, रातको सोते समय ठण्डे या गरम पानीके साथ, ले लिया करो। अथवा त्रिफला (हर्र, बहेड़ा आँवला) आधा तोला नित्य सोते वक्त जलके साथ ले लेना चाहिये। सुबह पाखाना जानेके पूर्व ठण्डे या गरम पानीमें थोड़ासा नमक डालकर तीन चार दिन पी लेनेसे भी कब्ज़ हट जाती है। जो लोग रात्रिके अन्तिम प्रहरमें, अथवा बिछौनोंमेंसे उठते ही पाव या डेढ़ पाव शीतल जल नित्य पीलेते हैं, उन्हें उम्रभर पेटकी कोई शिकायत ही नहीं होती! निराहारव्रत भी कब्ज़को दूर करता है। व्रतमें मिठाइयाँ और शर्बत अँतड़ियोंको निर्बल बनाते हैं तथा कब्ज़ करते हैं। व्रतके दिन प्यास लगे तब, पानीमें सिर्फ थोड़ा सा निम्बूका रस निचोड़कर पीते रहना चाहिये। यदि 'एनिमा' लगाया जावे तो और भी उत्तम है (एनिमा, गुदाइन्द्रिय द्वारा पेटमें पानी पहुंचाता है, और अँतड़ियोंको शुद्ध कर देता है। इसमें डाकृरोंकी आवश्यकता नहीं है। सिर्फ रबरकी नलिका जो अंग्रेजी दवा बेचनेवालोंके यहाँ ४) या ५) रु० में मिलती है अपने पास रखना चाहिये। यदि क्रिया न आती हो तो किसी डाकृरसे पूछ लो, अथवा किसीके लगाते हुए या अपने ही एकबार एनिमा लगवा कर सीख लो)। इसके अतिरिक्त अँतड़ियोंकी कसरत, तथा पेट शुद्ध रखनेका विशेष ध्यान रखो। स्नान करते समय किसी

मुलायम वस्त्रसे जलमें बैठकर, धीरे धीरे अपने पेट तथा पेड़ूको रगड़ो। ऐसा आठदस मिनट नित्य करनेसे भी कब्ज़ नहीं होगी।

सीधे लेट जाइये, अथवा खड़े हो जाइये; या पद्मासन लगाकर सीधे बैठ जाइये। बादमें नासिका द्वारा पेटके साँसको बाहिर निकाल कर, अपने पेटको भीतरकी तरफ खींचकर पीठसे लगाइये। ऐसा नित्य पाँच या छः बार करनेसे पेटमें कब्ज़की बीमारी कदापि नहीं हो सकती। इसे योगक्रियामें "उड्डियान बन्ध" कहते हैं; जो प्राणायामका एक अङ्ग है।

(८) रातदिन लिंगस्पर्श।

अक्सर देखा गया है कि बहुतसे लोग, रातदिन अपनी धोती या पजामेमें अपना हाथ डाले रहते हैं, और अपनी लिंगेन्द्रियको मसला करते हैं; यह बहुत ही बुरी आदत है। या तो खुजालके कारण या कामोत्तेजनके कारण लोग ऐसा करते हैं। यह समाजमें नीचा दिखानेवाली तथा बेहूदापन ज़ाहिर करनेवाली आदत होती है। यदि खुजालके कारण ऐसा करना पड़ता है, तो उसे हटानेका शीघ्र ही प्रयत्न करना चाहिये। खुजाल प्रायः इन्द्रियपरके सफेद मैलको साफ न करनेसे होती है, अतएव उसे हमेशा धो डालना चाहिये। यदि वैसे ही आदत पड़ गई हो तो, थोड़ा ध्यान रखनेसे ही सहजमें छूट सकती है। रातदिन इन्द्रियको स्पर्श करते रहनेसे उसमें व्यर्थ ही उत्तेजना होती है, और व्यर्थकी उत्तेजनासे मनुष्यका वीर्य पतला पड़ जाता है, जो स्वप्नदोषका कारण होता है।

"एक मनुष्य, एक सेठके यहाँ नौकर रहा। वह उसकी कन्यापर बहुत ही आसक्त हो गया, लेकिन नौकर होनेके कारण अपनी इच्छा पूर्ण न कर सका। फल यह हुआ कि, उसका वीर्य पतला हो गया और उसका वीर्य पेशाब तथा स्वप्न-दोषके ज़रिये निकलने लग गया। अब उसका विवाह हो गया है, लेकिन वह स्त्रीके अयोग्य है।" इसी तरह "एक महाशयको, एक अस्पतालमें एक नर्सके साथ, कई दिनतक साथ साथ सोनेका मौका मिला, लेकिन सम्भोग न हो सका। परिणाम यह हुआ, कि वह नपुंसक हो गया।" ये दोनों घटनाएँ सत्य हैं, अलिफ़लैलाके क़िस्से नहीं हैं।

अतएव लिंगेन्द्रियको, व्यर्थकी उत्तेजनासे सदा बचानेका ध्यान रखना चाहिये। लिंगेन्द्रियको छूकर या मनके विचारोंसे कदापि उत्तेजित नहीं करना चाहिये; नहीं तो स्वप्न दोष अवश्य हो जावेगा।

(६) लिंगेन्द्रियकी अशुद्धता

जो लोग अपनी उपस्थेन्द्रियको शुद्ध नहीं रखते उन्हें स्वप्न-दोष हो जाता है। अतएव प्रत्येक पुरुषको चाहिये कि वह सायं प्रातः दोनों समय अपनी लिंगेन्द्रियके मुँह परका चमड़ा (घूंघट) हटाकर, सुपारी पर जो सफेद मैल जमा हो उसे ठंडे पानीसे धोकर साफ करता रहे। धोते समय लापरवाही नहीं करना चाहिये—अच्छी तरह ध्यान पूर्वक धोना चाहिये, ताकि कहीं भी मैल न रहने पावे। यह कार्य पाखानेके समय अथवा

एकांत स्नानके समय अच्छी तरह किया जा सकता है। परन्तु वे लोग जो तीन छटांक या पाव भर पानी लेकर पाखाने जाते हैं, दोनों इन्द्रियोंको साफ नहीं कर सकते। इस लिये कमसे कम एक सेर जल लेकर, जो शुद्ध और शीतल भी हो; पाखाने जाना चाहिये ऐसा करनेसे ही मलमूत्रको अच्छी तरह सफाई हो सकती है।

लिंगेन्द्रियके आसपास लगभग सोलह सत्रह वर्षकी उम्रमें बाल ऊग आते हैं। इन्हें साफ न करनेसे, वहाँ पर मैल जम जाता है। कई म्लेच्छोंके जुएँ, जमजुएँ (चर्मजूँ) तक पैदा हो जाती हैं। दाद भी होते हैं। इनसे खुजली पैदा होती है, और खुजलीसे कामोत्तेजन होता है, जो ठीक नहीं है। इसके अतिरिक्त अण्डकोष आदि पर मैल जमा रहनेके कारण वीर्यकी उत्तमता नष्ट हो जाती है—वीर्य दूषित होकर स्वप्नदोष होने लगता है। बालोंके आसपास होनेसे, इन्द्रियको गर्मी रहती है जो हानिप्रद है। इसलिये इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि अधिक बड़े बाल वहाँ कभी नहीं होने पावें। प्रायः हमारे कई शौकीन भाई, अपने मुँहके बाल तो सप्ताहमें दो बार मुँडवाते हैं, लेकिन वहाँके बाल कई महीनोंतक साफ नहीं करते। लिंगेन्द्रियके आसपासके बाल, यदि आठवें या पन्द्रहवें दिन उस्तरेसे साफ कर दिये जावें, तो बड़ी ही उत्तम बात है, नहीं तो हर महीने अवश्य ही साफ़ करना चाहिये। ऐसी जगहोंपर, बालउड़ानेका साबुन इस्तैमाल नहीं करना

चाहिये। जो लोग इस बातका ध्यान रखेंगे, वे स्वप्नदोषसे सदा बचे रहेंगे।

स्नानके समय अक्सर देखा गया हैं कि, लोग लिंगेन्द्रियको अच्छी तरह स्नान नहीं कराते। धोती या पाजामेमें थोड़ासा पानी डालकर स्नान क्रियाको समाप्त कर देते हैं—यह ठीक नहीं है। यही लज्जा या बेपरवाही स्वप्नदोषका एक कारण है। लिङ्ग भी इस शरीरका एक अङ्ग है, उसको हीन दृष्टिसे देखना एक बड़ी भारी गलती है। यथावश्यक लज्जा ही इसके लिये ठीक है—व्यर्थ ही लज्जावश इसकी सफाई न करना अनुचित है। अतएव स्नान करते समय, विपुल जलसे लिंगेन्द्रियको अच्छी तरह चारों ओरसे साफ करो—रानोंमें या अण्डकोषों-पर मैल मत जमने दो। स्नान करनेके बाद, जब आप अपना शरीर किसी वस्त्रसे पोंछें ; उस समय रान तथा इन्द्रियको भी पोंछ डालो।

(१०) स्नानकी बेपरवाही।

जो लोग, गरम जलसे स्नान करते हैं उन्हें स्वप्नदोष हो जाता है, इसलिये जिन्हें नीरोग रहनेकी इच्छा हो उन्हें ; प्रत्येक ऋतुमें शीतल जलसे ही स्नान करना चाहिये। गरम पानीसे नहानेमें अपना बड़प्पन मत समझो, बल्कि उसे बीमारियोंका मित्र समझो। जो लोग नित्य शीतोदकसे स्नान करते हैं उन्हें वैद्य या डाक्टरोंके घर बहुत कम जाना पड़ता है। स्वप्नदोष वालेको, गर्म पानीसे भूलकर भी नहीं

नहाना चाहिये। किसी बीमारीके कारण, निर्बलताके समय यदि गर्मजलसे स्नान किया जावे तो कोई हानि नहीं। तन्दुरुस्त-व्यक्तिको गर्म जलका स्नान विषतुल्य समझना चाहिये। गर्म-जलसे स्नान करने वालोंके प्रायः कन्याएँ अधिक उत्पन्न होती हैं। सिरपर गरम पानी डालनेसे आँखें कमजोर हो जाती हैं। प्रायः देखा गया है कि, स्नानके विषयमें लोग बहुत ही बेपरवाही करते हैं। यदि स्नान करनेकी रीति उचित हो तो, मनुष्यको कोई रोग ही नहीं हो सकता। स्नानके लिये इन बातोंका ध्यान रखना चाहिये—पानी अत्यन्त स्वच्छ, छना हुआ और ताजा हो, विपुल हो, शीतल हो, सुगन्धित हो, और मीठा हो। शरीरके प्रत्येक अङ्गको किसी गीले वस्त्रसे रगड़ रगड़कर, अच्छी तरह साफ किया जावे। स्नानके बाद, किसी मोटे कपड़ेसे शरीर रगड़ कर पोंछा जावे। भोजनके बाद तुरन्त ही स्नान नहीं करना चाहिये और न स्नानके बाद, तुरन्त ही भोजन करना चाहिये—ऐसा करनेसे जठराग्नि मन्द हो जाता है। स्नान और भोजनमें कमसेकम तीन घण्टे का फर्क होना चाहिये। दोपहरीमें या धूप पक जानेपर स्नान करना उतना फायदेमन्द नहीं है; जितना कि सूर्योदयसे पूर्व या सूर्योदयके समय।

स्नानको "जल चिकित्सा" समझना चाहिये। स्नानके समय थोड़ी सी सावधानी रखनेसे ही कई रोग, और मुख्यतः चर्मरोग विना औषधके ही दूर हो जाते हैं। स्नान यदि उचित क्रियासे किया जावे तो "स्वप्नदोष" बहुत कम हो जाता है। लोगोंको

नदी, तालाब, झरने, बावली, पोखर आदि जलाशयोंमें ही स्नान करना चाहिये। देखिये महर्षि मनु कहते हैं—

नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरः सुच।
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्त्त प्रस्रवणेषु च॥

स्वप्नदोषके रोगीको नित्य कमर कमर पानीमें स्नान करना चाहिये। इससे स्वप्नदोष बहुत कुछ कम हो जाता है। पानीमें घुसकर केवल शरीर भिगोकर, बाहिर निकल आनेसे कुछ भी लाभ नहीं होता, बल्कि १० या १५ मिनिट तक पानीमें रह कर अच्छी तरह स्नान करना चाहिये। नदी, तालाब, या बावलीका पानी निर्मल होना चाहिये, नहीं तो उल्टी हानि होनेकी संभावना है। बहुतसे लोग स्नानको धर्म समझते हैं, इसीलिये जैसे बने तैसे एक दो मिनिटमें सेर आध सेर पानीसे अपना बदन चुपड़ लेते हैं यह ठीक नहीं है। पवित्रता धर्मका एक अङ्ग है सही, किन्तु पवित्रता होनी चाहिये। ऐसे "काकस्नान" से तो उल्टी अपवित्रता—अधर्म होता है। वेद भी उत्तम जलसे रोगोंको दूर करनेकी आज्ञा देता है—

"अरिप्रा आपोअपरिप्रमस्मात। प्रास्मदेनो दुरितं सुप्रतीकाः प्रदुष्वप्न्ये प्रमलं वहन्तु।"

अथर्व वेद १०।५।२४

अर्थात्—निर्दोष जल हमारे (रिप्रं अप) दोष दूर करे तथा (एनः) पाप मल और बुरे स्वप्नके कारणोंको दूर करे। भावार्थ

यह कि शुद्ध जलसे, अच्छी प्रकार स्नान करनेपर शारीरिक मल और स्वप्नदोष दूर हो जाता है।

(११) लिंगेन्द्रियको गर्मी पहुँचाना

लिंगेन्द्रियको गर्मी नहीं पहुँचानी चाहिये। किसी रोग विशेषके समय तो रोग निवारणार्थ, गर्म जलसे धोने तथा सेंक करनेमें कोई हानि नहीं, लेकिन व्यर्थ ही गर्मी नहीं पहुँचाना चाहिये। आगके आगे पंजोंके बल या टाँगें फैलाकर नहीं बैठना चाहिये। इससे वीर्याशयको तथा अण्डकोषोंको गर्मी पहुँचती है, जिससे उनमें हरकत पैदा होकर वीर्य पतला हो जाता है। यदि सर्दीके मौसिममें अग्निसे तापना हो तो पद्मासन (आलती पालती) से बैठकर तपनेसे लिंगेन्द्रियको गर्मी नहीं पहुँचती। देखा गया है कि लोग अक्सर मोटे कपड़ेका लँगोट बाँधते हैं, यह अनुचित है। इससे भी गर्मी पहुँचती है। इसलिये लँगोट महीन और मुलायम कपड़ेका ही बाँधना चाहिये। स्वप्नदोषके रोगियों-को रात दिन लँगोट नहीं बाँधना चाहिये, केवल सोते समय ही रखें तो अच्छा है। बहुतसे लोग धोतीकी मोटी पटरी (तहें) बनाकर लिंगेन्द्रियको खूब खींचतानकर बाँधे रहते हैं; धोती बाँधनेका यह ढंग अत्यंत बुरा है। धोती इस ढंगसे बाँधना चाहिये कि लिंगेन्द्रियको गर्मी नहीं पहुंचे और उसे यथावश्यक हवा मिलती रहे।

(१२) हस्तमैथुन।

हस्तमैथुन तो स्वप्न दोष की जड़ है। हस्तमैथुनको, हस्त-

क्रिया, मुष्टिमैथुन, हथरस, कुटेव, हेंडिंगप्रेक्टिस (Handing practice) भी कहते हैं। लिंगेन्द्रियको अपने हाथकी मुट्ठीमें लेकर हिलाना, और अपना वीर्य निकाल देना, हस्तमैथुन कहा जाता है। इस मैथुनने हमारे देशको धूलमें मिला दिया। इस विषय पर एक स्वतंत्रपुस्तक, हमारे बच्चों और नवयुवकोंके लिये अलगही लिखी जानी चाहिये। जिस तरह नशेबाजोंसे नशेका छूटना कठिन है उसी तरह हस्तमैथुनके अभ्यासियोंसे, इसका छूटना मुश्किल हो जाता है। इस बुरे-अभ्याससे आदमी जल्दी ही मर जाता है। भयंकरसे भी भयंकर रोग हो जाते हैं; जिन के कारण शरीर शीघ्र ही नष्ट हो जाता है। पागल-खानों में ऐसे पागल बहुत मिलेंगे जिन्होंने हस्तक्रिया बहुतकी थी। इसके करनेसे मनुष्य, नामर्द तो अवश्य ही हो जाता है। पुरुष; स्त्रीके काम का नहीं रहता। इस बुरी आदतके चंगुलसे जो बचा है, वह बड़ा ही भाग्यशाली और धन्य है। आज कल, तो छोटे छोटे बच्चों तकको इस दुर्व्यसनमें संलग्न देखा जाता है। कुसंगतिके कारण नासमझ बच्चे हस्तक्रिया करने लगते हैं। उन्हें कुछ अपने भले बुरेका ज्ञान तो होता ही नहीं—वे अपरिपक्व बुद्धि वाले बच्चे, इन्द्रियघर्षणमें आनन्द होता देखकर इसको करने लगते हैं, और अपना भावीजीवन पूर्ण निरानन्द-मय कर डालते हैं। कई लोग ऐसा कह कर हस्तक्रियाका उपदेश देते हैं कि—"इससे लिंगेन्द्रिय बढ़ती है" लेकिन यह ख़याल बिलकुल मूर्खोंका है। इंद्रियका बढ़ना तो दूर रहा,

बल्कि, इन्द्रियमें उलटी इतनी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं कि, जिनकी कुछ गिनती ही नहीं! इन्द्रियका बढ़ना रुक जाता है, टेढ़ापन आजाता है, मूत्रनलिकाका छेद चौड़ा हो जाता है, इत्यादि। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, प्रमेह, सुजाक, ध्वजभंग, आदि भयंकर रोग हो जाते हैं। मृगी, अपस्मार, मूर्च्छा, क्षय, उसे आ दबाते हैं—यहाँ तक कि अल्पायुमें ही वह मर जाता है। हमारे देशके फीसैकड़ा अस्सी बालक और नवयुवक इस क्रियामें लगे हुए हैं। स्कूल और बोर्डिंगमें तो शायद ही कोई बचता हो। पाखाना जाते समय प्रायः हस्तक्रियाका अभ्यास करनेका समय होता है। कभी कभी तो अपनी स्त्रीके होते हुए भी, लोग हस्तमैथुन द्वारा, अपना वीर्य पात करते देखे गये हैं!!! छोटे छोटे बच्चे जब इस क्रियाको आरंभ करते हैं तो हजारों बार घिसने पर भी उनका वीर्य नहीं निकलता। लेकिन, जब वीर्यपात शुरू हो जाता है तो कुछ दिनमें दस बारह बारके घिसनेसे ही वीर्य निकल जाता है। यह दशा यहाँ तक देखी गई है कि, कामोत्तेजन हुआ, और वीर्य पात हो गया! यह नामर्दी नहीं तो क्या है? यह मौतकी निशानी नहीं तो क्या है?

मेरे प्यारे बालको और नवयुवको! इस सत्यानाशी आदतसे अपनेको बचाओ। यह आदत मिट्टीमें मिलाने वाली है। इस क्रियाके लिये तुम लोग, अपनी लिंगेंद्रियको छुओ भी मत। यदि कोई नीच इसके लिये कहे भी तो, उसकी चिकनी चुपड़ी बातों पर ध्यान तक न दो। याद रखो नहीं तो इस दुनियासे

तुम्हारा नामोनिशान मिट जावेगा। इस बुरी आदतसे स्वयम् बचो और अन्य लोगोंको समझा कर बचाओ तुम्हें बड़ा भारी पुण्य होगा।

(१३) गुद्-मैथुन।

गुद्-मैथुत भी स्वप्नदोषका कारण है। गुद्-मैथुनको पुरुष-मैथुन और लौंडेबाजी भी कहते हैं। यह भी हस्त मैथुनका भाई बन्धु है। इसके अभ्यासीको भी स्वप्नदोषकी बीमारी हो जाती है। मुख कान्ति-शून्य, शरीर दुर्बल, और बुद्धि क्षीण हो जाती है। गुद्-मैथुन करनेवाले पुरुषको, लिंगेन्द्रिय सम्बन्धी अनेक रोग हो जाते हैं। क्योंकि यह अप्राकृतिक ईश्वरीय-नियमके विरुद्ध-मैथुन है। परमात्माने गुदा इन्द्रियकी रचना मैथुनके लिये नहीं की हैं; तथापि जो इस प्राकृतिक नियमको उल्लंघन करते हैं, वे अवश्य ही अपने कियेका फल पाते हैं।

जिसके साथ यह मैथुन किया जाता है उसे भी हानि होती है। क्योंकि ईश्वरने गुदा और लिङ्गका, कुछ थोड़ासा सम्बन्ध रखा है। जिसकी गुदा इन्द्रिय मैथुन करानेसे शिथिल हो जाती है, उसे स्वप्नदोष तथा शीघ्रपतन हो जाता है। पुरुषको चाहिये कि अपनी गुदा इन्द्रियकी सङ्कोचनशक्तिको अच्छी बलवान रखे। अधिक मैथुन कराने वालेकी गुदा इन्द्रिय ढीली पड़ जाती है, जो शीघ्रपतनका कारण होता है। जो लोग गुद्-मैथुन करानेके अभ्यासी हो जाते हैं; और जिसने कहा उसीसे हाँ कर लेते हैं, वे बड़ी ही भूल करते हैं। दिनमें कई

बार कई पुरुषोंसे मैथुन कराने वालेका जीवन नष्ट हो जाता है—यह भी एक आदतसी पड़ जाती है। हमारे देशके कई मर्द; वेश्याओंकी तरह यह धन्धा करते हैं और हमारे बहुतेरे भाई उनके साथ अपना मुँह काला करते हैं। गुद-मैथुन करानेकी आदत बचपनसे ही पड़ जाती है। कुसङ्गतिके कारण अथवा पैसे; मिठाई आदिके लोभमें फँसकर, बचपनसे ही पुरुष इस आदतके आदी हो जाते हैं। जिनके मा बाप आरम्भमें अपने बच्चोंको चटोरे बना देते हैं, और बादमें ग़रीबी आ जानेसे या अन्य किसी कारणसे उन्हें खाने खरचनेको नहीं देते, वे बच्चे प्रायः गुद-मैथुन करानेके अभ्यासी हो जाते हैं। मा-बापोंको उचित है कि अपने बच्चों पर बारीक नजरसे इस बातकी देख-भाल जरूर रखा करें!

माता-पितओंको चाहिये कि, बहुत ही सावधानीसे अपने बालकोंका पालन करें। व्यर्थ ही बच्चोंको दबाने और डाटनेसे, कभी कभी उलटा फल हो जाता है। आजकल नासमझ मा बाप अपने बालकोंको सुसङ्गतिमें बैठा देखकर, बड़े ही रुष्ट होते हैं; और कुसंतिमें देखकर कुछ भी नहीं कहते, यह उनकी भारी भूल है। सुसंगति और कुसंगतिकी पूर्ण विवेचना करनेके पश्चात् ही, अपने बालकोंको कुछ कहना सुनना चाहिये। सुसंगतिके विरोधी कुछ धूर्त्त मनुष्योंके कहनेसे ही, अपने बच्चोंको तंग नहीं करना चाहिये। सज्जन, विद्वान, साधु-स्वभाव, देश-भक्त, आदि व्यक्तियोंसे पापकर्म बहुत ही कम होते हैं—साथ ही ऐसे

महाशयोंके विरोधी भी कई मूर्ख होते हैं--जो रात दिन उनके विरुद्ध, कार्य करनेमें तथा उनको बदनाम करनेमें कुछ उठा नहीं रखते। ऐसे निन्दकोंकी निन्दापर हमारे बच्चोंको, नवयुवकोंको तथा उनके मातापिताओंको कुछ भी खयाल नहीं करना चाहिये। क्योंकि दुष्टोंका स्वभाव ही, सज्जनोंकी निन्दामें अपना जीवन व्यतीत करनेका होता है। अक्सर देखा गया कि गँजेड़ी भँगेड़ी शराबी वगैरः नशेबाजव्यक्ति दूसरोंकी निन्दा करते रहते हैं; समझदार मनुष्योंका कर्त्तव्य है, कि उनकी बातों पर विश्वास न लावें।

(१४) बहुमैथुन।

अधिक स्त्री प्रसंगसे भी स्वप्नदोष हो जाता है। आज कलके लोगोंने, स्त्रीको अपने ऐशो-आरामका साधन मान लिया है, किन्तु यह भूल है। स्त्रीजातिके साथ यह अन्याय है और अत्याचार है। सन्तान प्राप्तिकी इच्छासे ही स्त्रीप्रसंग होना चाहिये—न कि क्षणिक आनन्द लूटनेकी इसे मशीन बना डालनी चाहिये। हम पीछे लिख आये हैं कि, दो वर्षमें एक बार स्त्रीप्रसंग (वीर्यपात) करना ही शास्त्रसम्मत है, बशर्त्ते कि एक बारके प्रसंगमें ही गर्भ स्थापन हो गया हो।

एक मनुष्यने एक बड़े विख्यात वैद्यराजसे प्रश्न किया कि "स्त्रीप्रसंग कितने दिनमें एक बार होना चाहिये ?

वैद्यने कहाः—"दो वर्षमें एकबार।

मनुष्यः—यदि इतने समयतक कोई न रह सके तब ?

वैद्यः—वर्ष भरमें एक बार कर सकता है।

मनुष्यः—यदि कोई इतना भी नहीं रुक सके तब ?

वैद्यः—उसे छः महीनेमें एक बार करना चाहिये।

मनुष्यः—छः महीने भी न ठहर सके तब ?

वैद्यः—वह तीन महीनेमें एक बार स्त्री प्रसंग कर सकता है

मनुष्यः—इससे कम कितने दिनोंमें ?

वैद्यः—प्रतिमास भो कर सकता है।

मनुष्यः—इससे कम ?

वैद्यः—हर पन्द्रहवें दिन।

मनुष्यः—इससे कम ?

वैद्यः—(ठण्डी साँस लेकर) इससे कम हफ्तेमें एक बार।

मनुष्यः—इससे कम ?

वैद्यः—(झुँझलाकर) हफ्तेमें दो बार स्त्री प्रसङ्ग कर सकता है, लेकिन तन्दुरुस्त और बलवान नहीं रह सकता।

मनुष्यः—इससे कम कितने दिनमें ?

वैद्यः—(क्रोध पूर्वक) इससे कम, वह जी चाहे तब काला मुँह करे, लेकिन अपना कफ़न, भी तैयार रखे।

आजकल बहुतसे लोग नित्य स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं। बहुतेरे तो एक रात्रिमें कई बार करते हैं। ऐसे मनुष्योंके, वीर्यकी जगह खून निकलता है, और उन्हें वीर्यपातका आनन्दसा आ जाता है। ऐसे लोगोंकी मृत्यु अनिवार्य है। अधिक मैथुनसे वीर्य गाढ़ा नहीं होने पाता और पतला होकर, स्वप्नदोष होने लगता

है। साथ ही स्त्रीकी आदत भी खराब हो जाती है। क्योंकि उसे भी नित्य मैथुनकी इच्छा होती है—यदि पति कुछ दिनोंके लिये कहीं चला जाता है, तो वह परपुरुष गमन करने लगती है।

जो स्त्रीपुरुष एक ही बिछौनेमें सोते हैं उन्हें स्वप्नदोष ही क्या ऐसे बहुतसे शारीरिक दोष हो जाते हैं। एक बिछौनेमें स्त्री-के साथ नित्य सोना, मानों अपनी मृत्युसे लिपट कर सोना है। इसलिये स्त्रीपुरुषोंको चाहिये कि, एक दूसरेके दीर्घायुके लिये अलग अलग बिछौनोंमें सोया करें। जो स्त्री, अपने पतिके साथ नित्य एक बिछौनेमें सोनेके लिये उसे विवश करती है वह मानों खुद विधवा होनेकी इच्छा करती है—यही बात पुरुषके लिये भी है। जगद्वन्दनीय महात्मा श्रीमोहनदास करमचन्द-जी गान्धीने अपने "ब्रह्मचर्य" लेखमें लिखा है कि, "स्त्री पुरुष **अलग अलग बिछौने ही न रखें; बल्कि अलग अलग कमरोंमें सोवें।"** महात्माजी का यह वाक्य हमारे बच्चों तथा विवाहित नवयुवकोंको अपने हृदयमें अच्छी तरह लिख लेना चाहिये।

आजकलके हमारे नासमझ, मूर्ख मा बाप विवाहके बाद, अपने बच्चोंको उनकी स्त्रीके साथ, एक बिछौनेमें सोनेके लिये विवश करते हैं। कुछ मूर्ख औरतें भी; जो समझदार लोग अपनी स्त्रियोंसे अलग बिछौनोंमें सोते हैं उन्हें; कोसती हैं—उन्हें नामर्द

बताती हैं, और परस्त्रीगामी कहकर उन्हें लज्जित करनेमें कोई कसर उठा नहीं रखतीं। उसकी स्त्रीको भड़काकर उसे व्यभिचारके मार्गपर ले जाती हैं। ऐसे मूर्ख माता पिता तथा स्त्री पुरुषोंको अपनी ऐसी आदतें छोड़ देनी चाहियें।

साथ ही हम हमारे विवाहित भाई बहनोंसे प्रार्थना करते हैं कि—ऐसे मूर्ख स्त्री पुरुषोंकी व्यंगोक्तियोंपर कुछ भी ध्यान न लावें, और अलग अलग बिछौनोंमें सोकर अपनी तथा अपने देशकी उन्नतिमें हाथ बढ़ावें और स्वप्नदोषादि रोगोंसे अपने शरीर की रक्षा करें।

(१५) बीमारीमें कुपथ्य।

बीमारीकी दशामें पथ्य जितना लाभदायक है, उतनी दवा नहीं है। दवा कितनी भी खाई जावे, यदि रोगी पथ्यसे नहीं रहता है, तो रोग हरगिज नहीं हटेगा, बल्कि दिनबदिन बढ़ेगा। यदि रोगी पथ्यसे रहे, और भले ही दवा भी न ले, तो भी आराम हो जाता है। सारांश यह कि दवा तो केवल साधन है, जिसका साधक पथ्य है। जो लोग रोगमें कुपथ्य कर बैठते हैं, वे उस मौजूदा रोगसे अलग कोई नया रोग अपने हाथों, अपने शरीरमें पैदा कर लेते हैं। बीमारीमें किये कुपथ्यका वीर्य पर बहुत ही शीघ्र प्रभाव होता है, जिसके कारण स्वप्नदोष प्रभृति कई वीर्यविकार उत्पन्न हो जाते हैं। जिनका शरीर किसी रोग विशेषसे अत्यन्त निर्बल हो गया हो उन्हें कुपथ्य कदापि नहीं करना चाहिये—नहीं तो स्वप्नदोष अवश्य हो जावेगा।

(१६) बहु भोजन।

भोजन पर ही इस शरीरकी स्थिति है। जैसा भोजन होगा, वैसा ही शरीर और स्वभाव भी होगा। इस बातको अधिक साफ करनेकी कोई आवश्यकता नहीं हैं, क्योंकि यह बात सब लोग जानते हैं कि, सात्विक भोजन सतोगुणी और तामसिक भोजन तमोगुणी स्वभाव बना देता है। मांस भोजी क्रूर और निर्दय तथा शाक भोजी शान्त और सदय होते हैं यह सब कोई जानते हैं। अतएव भोजनके विषयमें बड़ी ही सावधानी रखनी चाहिये। इस विषयपर हम पहिले लिख आये हैं।

बहुभोजनसे स्वप्नदोष हो जाता है। अधिकांश लोगोंका ऐसा खयाल है कि, जितना अधिक भोजन किया जावेगा उतना ही बल बढ़ेगा। यह बड़ी भारी भूल है। कभी कभी तो बहु-भोजनसे मृत्यु तक होती देखी गई है। यह बात एक मानी हुई है कि, घृतसे भौतिकअग्नि प्रज्ज्वलित होता है; किन्तु यदि अग्निकी हैसियतसे अधिक घृत एक ही बारमें उसपर छोड़ दिया जावे, तो वह बुझ जावेगा। इसी प्रकार बहुभोजन जठराग्निको बुझा देता है। हमेशा, भोजन परिमाणमें ही करना चाहिये। मनुष्यको अपने भोजनका अन्दाज बाँध लेना चाहिये; और उससे अधिक कभी नहीं खाना चाहिये।

भोजन करते समय एक बात और ध्यानमें रखनी चाहिये कि—भोजनको दाँतोंसे खूब चबाकर खाया जावे। एक ग्रासको, कमसे कम तीस बार चबाना चाहिये। बहुतसे पदार्थ

ऐसे भी होते हैं जिन्हें तीस से भी अधिक, और बहुतसे ऐसे होते हैं जिन्हें तीस बारसे भी कम चबाना पड़ता है। तात्पर्य यह कि, दाँतोंका काम आँतोंसे नहीं लेना चाहिये। खूब चबाकर खानेसे भोजन शीघ्र ही पचता है, और शरीर पुष्ट होकर बल बढ़ाता है। स्वप्नदोषके बीमारोंको खूब चबाकर खाना चाहिये, और कभी ठूँस ठूँस कर नहीं खाना चाहिये। दिनमें नियत समय पर सिर्फ दोबार भोजन करना चाहिये, बारम्बार नहीं खाना चाहिये। स्वप्नदोष ग्रस्त मनुष्य यदि सायंकालको भोजन न किया करें, तो उन्हें बहुत कुछ लाभ, कुछ दिनोंमें ही नज़र आवेगा।

(१७) गुरुपाक भोजन।

सायंकालको या रातमें, गुरुपाक अर्थात् देरमें हज्म होनेवाला भोजन नहीं करना चाहिये। अक्सर देखा गया है कि दाल, चावल, रोटी आदि लघुपाक भोजनको लोग प्रातःकाल खाते हैं तथा पूरी शाक प्रभृति गुरुपाक भोजनको रात्रिके भोजनमें रखते हैं। यह उलटी बात है। कौन सी वस्तु लघुपाक है और कौनसी गुरुपाक है; इसका वर्णन हम आगे करेंगे। सबसे बड़ी भारी आवश्यकता तो इस बातकी है कि, प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रकृतिके अनुसार अनुभव द्वारा लघुपाक और गुरुपाक वस्तुओंका निश्चय कर ले। क्योंकि जो वस्तु कफ प्रकृतिवालेको हितकर है, वही वस्तु कभी कभी पित्त प्रकृति

वालेको नुक़सान करती है। अतएव यह बात अपने अपने तजुर्बे पर ही रखनी चाहिये।

हाँ, यह बात हमारे पाठकोंको ध्यानमें रखना जरूरी है कि "अन्नको जितनी अधिक क्रियाएँ की जावेंगी वह उतना ही अधिक गुरुपाक बन जावेगा।" जैसे चना—इसे यदि जैसाका तैसा भाड़में भूनकर खाया जावे तो लघुपाक होगा। अब इसी भुने हुए चनेका छिलका अलग करके खाया जावे तो, वह दाल, छिलके युक्त भुने चनेसे कुछ गुरुपाक होगी। यदि बेसन (चने-का चूर्ण) की रोटियाँ खाई जावें तो वह और भी गुरुपाक होगी। यदि बेसनको घीमें भूनकर, शक्करकी चाशनी मिलाकर, कोई मिठाई बनाई जावे तो, वह विशेष गुरुपाक होगी। इसी तरह गेहूँकी भी बात है। आटा जल्दी हज्म होता है, तो मैदा उससे देरमें पचता है; और यही मैदा अगर विशेष क्रिया द्वारा घी वगैरः में भूना जावे और शक्कर वगैरः मिलाकर कोई मिठाई बनाली जावे तो अत्यधिक गुरुपाक हो जावेगा। सारांश यह कि, अन्नकी जितनी कूटा छानी वगैरः क्रियाएँ की जावेंगी, वह उतना ही गुरुपाक बनता जावेगा। गुरुपाक तथा लघुपाक पहिचाननेका यह सीधा तरीका है।

भोजनकी असावधानी ही स्वप्नदोष उत्पन्न करती है। अति-भोजनसे धातु विकार हो जाता है, यह बात हम पीछे कह आये हैं। अपने पेटके चार भाग करो। इसमेंसे दो भाग अन्नके, एक भाग जलके लिये, और एक भाग वायुके लिये रखो। दिनमें

सिर्फ दो बार ही भोजन करो। रात दिन मुँह चलाते रहनेमें अपना बड़प्पन मत समझो बलिक याद रखो, यह बड़प्पन एक न एक दिन ले डूबेगा। भोजनके पदार्थ अधिक नहीं होने चाहियें—जितने कम हों उतना ही अच्छा।

मनुष्यके पेटमें भोजनका जो भाग हज्म नहीं होता वह आँव बन जाता है; और वह धातुस्थानमें विकार उत्पन्न कर देता है। भोजन सदा स्निग्ध; लघु, सादा, रसयुक्त, मधुर और प्रिय होना चाहिये। गेहूँ, चाँवल, चना, बाजरा, ज्वारी, साल, जौ, अरहर, मूँग दूध, दधि, घृत; मक्खन, बनारस शक्कर, सेंधा-नमक; कालीमिर्च, आलू, शकरकन्द, उत्तम ताजा रसयुक्तफल, इत्यादि सब सात्विकभोजनमें है। गर्ममसाले, लालमिर्च, प्याज, काँदे, शलजम, मांस, चर्बी; तेल, ये सब निकृष्ट भोजनमें माने जाते हैं। बहुत दिनोंके बने और सड़े पदार्थ, तथा मद्य मांसादि अत्यन्त बुरे और त्याज्य पदार्थ हैं। कन्द, मूल, फल और दूध अच्छी चीजें हैं। गेहूँका दलिया, चाँवल मूँगकी खिचड़ी, धूली, साबूदानेकी खीर यदि रात्रिका भोजन रखा जावे तो, बड़ी ही अच्छी बात हो। चौबीस घण्टेमें, एक समय भोजन करना स्वास्थ्यके लिये बहुत ही फायदेमन्द है। आवश्यकता पड़ने पर, दूसरे वक्त दूध पी लिया जावे तो कोई हानि नहीं। कहा भी है—

"एकाहारी सदा व्रती
एकनारी सदा जती।"

भोजनके पश्चात्, एक घण्टा शारीरिक या मानसिक हलका श्रम अवश्य करना चाहिये। भोजन करके तुरन्त ही सो रहना बहुत ही बुरा है। हमारे विचारसे, भोजनके बीचमें जल पीना ठीक नहीं। भोजन करनेके पन्द्रह २० मिनिट पूर्व जल पी लेनेसे, भोजन करते समय जलकी आवश्यकता ही नहीं होती। भोजनके एक घण्टे बाद जल पीना चाहिये। यह आदत धीरे २ डाली जा सकती है। नित्य एक ही समय पर भोजन करना चाहिये। सुबह दस बजे, और रात्रिको ८ बजे ये दोनों समय प्रायः प्रत्येक मनुष्यके लिये ठीक हैं। चलते फिरते अथवा लेट कर भोजन करना अनुचित है। भोजन करनेके पहिले हाथोंको, नाखूनोंको, मुखको, दाँतोंको, तथा पैरोंको खूब साफ कर डालना चाहिये। खास करके नाखूनोंकी सफ़ाईका खूब ध्यान रखो, क्योंकि इनमें जो मैल है, वह विष हैं। भोजनके पहिले और बादमें साबुन लगाकर हाथ धो डाले जावें तो और भी अच्छा है। भोजनके बाद भी मुँह, नाक, दाँत जीभ, हाथ वगैरः खूब साफ करो। शौचसे आकर तुरन्त ही भोजन मत करो।

पीनेके योग्य जल वही समझना चाहिये जो स्वादु, शीतल, स्वच्छ, निर्गन्ध, हलका, और सूर्य प्रकाशमें रहता हो। यथावश्यक जल पीना चाहिये, इच्छासे अधिक या कम मत पीओ। जलको हमेशा मोटे कपड़ेसे ही छानकर पीना चाहिये। मनुजी ने कहा है कि :—

"वस्त्रपूतं जलंपिवेत्"

सोड़ा, लेमन, बर्फ़, शर्बत, मदिरा आदि पेय पदार्थ स्वास्थके लिये हानिकारक है, अतएव इन कृत्रिम पदार्थोंसे अपनी तृषा शान्त न करो। रोग विशेषमें, शर्बत, सोडा आदि पेय-पदार्थ अन्दाजसे सेवन करनेमें कोई हानि नहीं है। पानी धीरे धीरे शान्ति पूर्वक पीना चाहिये। लेट कर या खड़े होकर पानी मत पीओ। रात दिनमें चार-पाँचसेर पानी काफी होता है। गर्मीके मौसिममें इससे अधिक पी सकते हैं। सोते समय और शय्यासे उठते समय इच्छानुसार पानी अवश्य पीलेना चाहिये। सूर्योदयके पूर्व जल पीना चाहिये, इसे "उषः-पान" कहते हैं। इस समय जलपान करना, अमृत पान करनेके तुल्य है। अकारण ही गर्म पानी नहीं पीना चाहिये। ताँबेके पात्रमें पानी भरकर रखना अच्छा हैं। रेतीली नदियोंका स्वच्छ जल पाचक होता है। वर्षा ऋतुके नये जलको गर्म करके और फिर शीतल होनेपर पीना चाहिये। तीन हाँड़ियाँ उपर नीचे रखी जावें जिनमें सबसे ऊपर वालीमें लकड़ीका कोयला, मध्यकी हाँड़ीमें बालू रेती, और सबसे नीचेकीके मुँह पर कपड़ा बांधकर, सबसे ऊपरकीमें पानी भर दो। नीचेकी हण्डीको छोड़कर, शेष दोनोंके पेंदेमें ऐसा छेद कर दो जिसमेंसे बूँद बूँद पानी टपकता रहे। इस क्रिया द्वारा नीचेकी हंडीमेंका छना हुआ पानी पीना बड़ा ही गुणदायक होता है। पेशाब करके पानी कभी नहीं पीना चाहिये, यह भी याद रखनेकी बात है। इस

प्रकार खानपानमें थोड़ी सी सावधानी रखनेसे ही स्वप्नदोष जाता रहता है।

(१८) मुलायम बिछौना।

बहुसे लोग रातदिन मुलायम, गुदगुदे बिछौनोंमें सोना पसन्द करते हैं। विलासिताके कीचड़में फँसे हुए, या अमीरीके नशेमें उन्मत्त लोग ही, रातदिन गद्दोंपर पड़े रहनेमें अपनी बड़ी भारी शान समझते हैं, किन्तु यह भूल है। ऐसे लोगोंको स्वप्न-दोष अवश्य ही हो जाता है। क्योंकि गुदगुदी वस्तु कामोत्तेजक होती है! अतएव स्वप्नदोषसे बचनेकी इच्छा रखने वाले व्यक्तिको चाहिये कि, गद्दोंपर या मुलायम बिछौनोंपर कदापि न सोवें। माबापोंको चाहिये, कि अपने बालकोंको गुदगुदे बिछौनोंमें न सुलावें—उन्हें बचपनहीसे कठोर शय्यापर सोने-वाला बनावें। बच्चो! जबतक तुम्हारा विवाह अर्थात् २४ वर्षकी उम्र न हो जावे, मुलायम गद्दोंपर मत सोओ, नहीं तो कमज़ोर ही रह जाओगे। चटाई, दरी, या कम्बल वगैरः ही बिछाकर सोना उत्तम है। गद्दे, ऐश्वर्यके सूचक हैं किन्तु उनका यथा समय ही उपयोग होना चाहिये।

हमारे, धनवानोंके बच्चे प्रायः ठलुएकी तरह गद्दोंपर औंधे सूधे पड़े रहते हैं, जिससे उनका शरीर रोगी और अत्यन्त निर्बल हो जाता है। गद्दोंपर या वैसे भी कभी औंधे, (पुट) नहीं सोना चाहिये। इससे तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है—स्वप्नदोष होने लगता है। औंधे सोना सभ्यताके विरुद्ध है। औंधे

सोनेसे लिंगेन्द्रिय भूमिको लगकर उत्तेजित होती है; और सहज हीमें स्वप्नदोषकी जड़ जम जाती है। चित्त और बाँईं करवटकी अपेक्षा दाहिनी करवट सोना और भी अच्छा है, याद रहे, मुलायम गद्दोंपर औंधे मत सोओ।

(१६) स्त्रियोंका सहवास तथा कुविचार।

रातदिन स्त्रियोंमें रहना बड़ा ही बुरा है। पराई औरतोंके साथ रहनेमें, तथा वार्त्तालाप करनेमें अपना गौरव मत समझो, बल्कि हीनता समझो। उनके साथ एकान्त वास कभी न करो। आप अपनेको भले ही जितेन्द्रिय समझें, किन्तु परस्त्रीके साथ कदापि न रहो। धर्मशास्त्र तो यहाँ तक कहते हैं कि जवान पुरुष "एकान्तमें अपनी माताके साथ भी न रहे!" यदि ऐसा मौका भी आ जावे कि स्त्रियोंसे बोलना ही पड़े तो, शान्ति और लज्जा पूर्वक नीची दृष्टिसे बातचीत करनी चाहिये। चञ्चलता, हँसी, दिल्लगी, तथा घूरकर देखना, परस्त्रीके साथ नहीं होना चाहिये। अपनी पत्निको छोड़कर अन्य स्त्रियोंके लिये अपने मनमें पवित्र विचार होने चाहियें। छोटी उम्रकी स्त्रीको पुत्री, बराबर वालीको बहिन और बड़ी उम्र वालीको माता दृष्टिसे देखना चाहिये—

"परदारेणमात्रैवत् यःपश्यति सजितेन्द्रिय।"

औरतोंमें रातदिन रहने वाले, या उनके विचारोंमें तल्लीन रहने वाले पुरुष प्रायः जनानी आदतके देखे जाते हैं। उनकी

चाल ढाल, पहिरावा रहन सहन सब कुछ नज़ाकतदार हो जाता है, यह मर्दोंके लिये अनुचित है। लोगोंको चाहिये कि स्त्रियोंमें न रहें और न उनके लिये पत्नी भाव ही अपने मनमें लावें। बुरी दृष्टिसे औरतोंकी तरफ कभी नहीं देखना चाहिये—यह बड़ा भारी पाप है। स्त्रीजाति, इस मानवजातिकी जन्मदात्री माता है। अपनी पत्नीके अतिरिक्त, परनारी पर कुदृष्टि करना, मानों अपनी माताको पाप दृष्टिसे देखना है। अतएव स्त्री-जातिके विषयमें, सर्वदा मातृभाव धारण करना चाहिये। नेत्रोंको व्यर्थ ही पाप कार्यमें मत लगाओ और अपने मनको नीच विचारोंसे कदापि कलुषित न होने दो। वेद कहता है—

"भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा" (ऋग्वेद)

पर नारीको पाप दृष्टिसे देखना, हमारे ऋषियोंने दृष्टि-मैथुन कहा है। अतएव इस पापसे सदा बचना चाहिये। रातदिन स्त्री विषयक विचार तथा सहवाससे, वीर्य बिगड़ जाता है और स्वप्नदोष हो जाता है।

हम पीछे कह आये हैं कि, स्वप्न प्रायः दिलके विचारोंका ही चित्र होता है। स्त्री विषयक विचार मनमें होनेसे रात्रिको स्वप्नमें भी स्त्रियाँ ही दृष्टि आती हैं, और "स्वप्नदोष" आरम्भ हो जाता हैं। इसलिये मनको सदा ऐसे विचारोंसे बचना चाहिये। स्वप्नदोषकी सबसे उत्तम औषध यही है कि स्त्रियोंके लिये मनमें सदा पवित्र विचार रखे जावें।

(२०) मलमूत्रके वेगको रोकना।

मल मूत्रके वेगको रोकनेसे वीर्य्यका नाश हो जाता है। इससे स्वप्नदोष होता है, और पीनस नामक रोग भी हो जाता है। अतएव जब कभी मलमूत्र त्यागनेकी इच्छा हो तब, तुरंत ही बिना आलस्यके आवश्यकीय कार्यको छोड़ कर भी त्यागना चाहिये। चौबीस घंटे में, पाखाने सिर्फ दो बार ही जाना चाहिये। एक कहावत भी है—

"एक वक्त-योगी। दो वक्त-भोगी। और तीन वक्त-रोगी।"

बार बार पाखाने जाना ठीक नहीं है। भोजनके बाद पाख़ाना जाना बीमारी है। ज़ोर लगाकर मल निकालना ठीक नहीं है। ऐसा करनेसे वीर्याशय निर्बल हो जाता है। पतला और बहुत सख्त मलका होना बुरा है। पाखानेमें बहुत देर लगाना भी ठीक नहीं है, और न जाकर चले आना भी ठीक है। दस पन्द्रह मिनिटसे अधिक मल त्यागनेमें नहीं लगाना चाहिये। मल, शीघ्र ही साँपकी तरह बाहिर निकलना उत्तम है। मलोत्सर्गके समय गुदासे किसी प्रकार का शब्द नहीं होना चाहिये। पेशाब करते वक्त पाखानेकी हाज़त होना या पादना ठीक नहीं है। मल त्यागनेके बाद लिंग और गुदाको मिट्टी लगाकर, शीतल जलसे अच्छी प्रकार धोकर, मल रहित करना चाहिये। काग़ज़, पत्थर या थोड़ेसे पानीसे दोनों इन्द्रियोंको शुद्ध करने

वालोंको अर्श (बवासीर) और स्वप्न-दोष हो जाता है। देखिये मनुभगवान् आज्ञा देते हैं—

"एकालिंग गुदेतिस्रस्तथैकत्र करेदश।
उभयो सप्त दातव्या मृदःशुद्धि मभीप्सिता ॥"

अर्थात्—शौचके बाद एक बार लिंगको, तीन बार गुदाको; बाएँ हाथको दसबार, और दोनों हाथोंको सात बार मिट्टी लगाकर धोना चाहिये। देखिये कैसा अच्छा सर्व-रोग-नाशक नुस्खा है। लेकिन खेद कि, लोग इसे केवल पाखण्ड या धर्मिक ढकोसला मानने लगे हैं। लोगोंको चाहिये कि इस नुस्खेको आजमा देखें।

जिस प्रकार हमारे मुसलमान भाई मिट्टी के ढेले या पत्थरसे "इस्तंजा" करते हैं, उसी प्रकार हिन्दुओंमें भी पेशाबके समय पानी ले जाने तथा मूत्रेन्द्रियको जलसे धोनेका विधान है। यह इतना अच्छा विधान है कि, जिन्हें स्वप्नदोष नहीं है उन्हें भविष्यमें भी नहीं होगा। और जिन्हें है, उन्हें कुछ महीनों ऐसा करनेसे लाभ होगा। जो चाहें अनुभव करके देख सकते हैं।

(२१) लिपट कर सोना।

लिपट कर सोनेसे कामोत्तेजन होता है। स्त्रीके साथ सोनेसेही कामोत्तेजन होता हो सो नहीं, बल्कि समवयस्क पुरुषों अथवा अपने मित्रोंके साथ, एक बिछौनेमें लिपट कर सोनेसे

भी कामोत्तेजन होता है। बहुतेरे नवयुवकोंकी अथवा समवयस्कोंकी मित्रता प्रायः ऐसे अनुचित कर्यों के लिये ही होती देखी गई है। लोगोंको अपने मित्रके साथ लिपट कर नहीं सोना चाहिये। लिपट कर सोनेसे एक दूसरेके गुप्त अंग बिलकुल पास पास हो जाते हैं। किसी को अपनी लिंगेद्रिय नहीं छूने देना चाहिये। लिंगेद्रियको व्यर्थ की उत्तेजना देनेसे उसकी असली शक्ति जाती रहती है। वीर्य पतला होकर स्वप्नदोष हो जाता है। इस लिये स्त्री–मित्र अथवा पुरुष-मित्रके साथ एक बिछौनेमें लिपट कर कदापि नहीं सोना चाहिये।

हमने अक्सर देखा है कि, मूर्ख माता पिता अपने बच्चोंको एक ही शय्यामें सुलाते हैं। कभी कभी तो यहाँ तक देखा गया है कि, पिता अपने पुत्र पुत्रियों सहित तथा अपनी भार्या सहित एक ही ओढ़ने बिछौनेमें, बड़ा ही आनन्द मनाते हुए सोते हैं! यह बात बिलकुल बुरी है-–इससे स्वास्थ्यको इतना बड़ा धक्का लगता है कि उम्रभर उससे आदमी नहीं सँभल सकता। अतएव, ज्योंही बच्चोंको कुछ समझ आ जावे त्योंही उन्हें अकेले सुलानेका प्रयत्न करना चाहिये। बहुतसे लोग अपने बालकोंको भूत प्रेतादिके भयसे, अथवा प्रेमके कारण अलग सुलाना ठीक नहीं समझते, किन्तु उनका यह प्रेम अथवा भय, उस बच्चेके जीवनको नष्ट कर देता है। स्मरण रहे एक बिछौने में दो आदमी कभी मत सोओ! इससे सिवाय हानिके और कोई लाभ नहीं है।

(२२) बुरे साहित्यका मनन ।

जो देखी न जा सके और सुनी न जा सके, ऐसी बातोंको मनुष्य, पढ़कर जान सकता है। लेकिन जितना गहरा प्रभाव मन पर स्वाध्यायका होता है उतना, देखते या सुननेका नहीं होता। सुसाहित्यके पढ़नेवाले सदाचारी और कुसाहित्यके प्रेमी दुराचारी देखे गये हैं। अतएव पढ़े लिखे लोगोंको भूल कर भी बुरे साहित्यको नहीं पढ़ना चाहिये। खास करके शृङ्गार और विलासितापूर्ण पुस्तकोंको कभी नहीं पढ़ना चाहिये। ये मनुष्यको कुमार्गपर ले जाती हैं। आजकल जितने भी उपन्यास बाजारोंमें बिकते हैं, वे प्रायः गन्दे, शृङ्गार-रस-पूर्ण और हमारे पाठकोंको विलासिताका सबक सिखानेवाले हैं। इसके अतिरिक्त कथाओंमें रासक्रीड़ा, चीरहरण, आदिकी कथाएँ भी अज्ञानी मनुष्यों पर अपना बुरा प्रभाव डालती हैं। उसकी उच्चता पर विचार करनेवाले स्वयम् भागवतके कथक्कड़-जी भी नहीं हैं !! तो भला श्रोतागण कैसे उसके गूढ़ाशयको समझ सकते हैं ? अतएव, मनुष्यको चाहिये कि, सर्वदा वेदादि धार्मिक पुस्तकोंका स्वाध्याय करे। इसके अतिरिक्त वीररस-प्राधान्य, वाल्मीकि रामायण, महाभारत प्रभृति; ऐसे उत्तम इतिहास ग्रन्थ हैं जिन्हें पढ़नेसे उपन्यासोंसे भी विशेष आनन्द आता है। महापुरुषोंके जीवन चरित्र मनुष्योंको महान् बनाते हैं। उत्तम सामाजिक अथवा राजनीतिक-पुस्तकें मनुष्यके चरित्रको बलवान् बनाती हैं। अतएव, जब कभी पुस्तक पढ़ने

की इच्छा हो तब सद्ग्रंथोंका ही मनन करना चाहिये। आज कल हिन्दी भाषामें भी ऊँचेसे ऊँचे दर्जेका साहित्य मिलता है। पाठकगण, उसे खरीदकर लाभ उठा सकते हैं।

बाजारमें कोकशास्त्रोंके नामसे जो बहुतसी पुस्तकें मिलती हैं, वे प्रायः हमारे देशके बच्चों तथा नवयुवकोंको कुमार्ग पर ले जानेवाली होती हैं। कई पुस्तकें जैसे "बहारऐशहिन्दी" इत्यादि, हिन्दी-साहित्यको दूषित कर रही हैं। इनमें नग्न स्त्री पुरुषोंके मैथुनचित्र दिये हैं, जिन्हें हमारे नवयुवक बड़े ही चावसे खरीदते और पढ़ते हैं। ऐसी पुस्तकोंका एक दम बहिष्कार होना चाहिये। यद्यपि सरकारने ऐसी पुस्तकोंके प्रकाशकों पर दण्ड रखा है, तो भी ऐसी पुस्तकें नवयुवकोंके हाथोंमें प्रायः देखी ही जाती हैं।

जिस प्रकार पढ़नेका चित्तपर प्रभाव पड़ता है, उसी तरह दृश्यका भी चित्तपर असर होता है, यह बात हम पीछे कह आये हैं, अतएव मनुष्यको चाहिये कि बुरे दृश्योंको भी न देखें। नग्न पुरुष या स्त्री को न देखें, अथवा उसके गुप्त अङ्गोंको देखनेकी चेष्टा न करे। पशु और पक्षी प्रायः सड़कोंपर या खुले स्थानोंमें ही मैथुन करते हैं, अतएव योगात् यदि उनको मैथुन करते देख लें तो तुरन्त उस ओरसे अपनी दृष्टि तथा चित्तवृत्ति हटाकर, दूसरी ओर लगा दो। घरमें खूबसूरत औरतोंके चित्र मत रखो। घरमें लगे चित्रोंको देख कर ही उसमें रहनेवाले गृहपतिके स्वभावका बुद्धिमान लोग अंदाजा कर लेते हैं, अतएव औरतोंके

चित्र अपने कमरोंमें न रखो। बहुतसे निर्लज्ज और गँवार आदमी अपने कमरोंमें स्त्री पुरुषके मैथुन-चित्र बड़े ही फ़ख्रके साथ रखते हैं, यह मूर्खता है। अहर्निश ऐसे चित्रोंके देखनेसे, मनुष्य विलासिताके गहरे गड्ढेमें गिर कर अपना जीवन नष्ट कर देता है।

कभी कभी पुत्र पुत्रियोंको, अपने माता पिताको मैथुन करते हुए देखनेका मौका मिल जाता है। ऐसे लोग जो भेड़ बकरियों की भाँति एक ही घरमें घुसकर सोते हैं; उनके बच्चे कभी कभी रात्रिमें निद्रा भङ्ग होनेपर जब अपने मा बापको मैथुन करते देखते हैं, तो वे दम साध कर चुपचाप उस कृत्यको देखते रहते हैं, क्योंकि उनके लिये यह बात एक दम नई और अद्भुत होती है। बालक में अनुकरण करनेका एक स्वाभाविक गुण है—इस समय वह संसारमें विद्यार्थी है, उसकी बुद्धि अपरिपक्व है अतएव दूसरे दिन ही वह भी लुक छुपकर, अपने माता पितासे सीखे हुए नये पाठका अध्ययन आरम्भ कर देता है, और इसका इतना भयङ्कर परिणाम होता है कि, वह उम्रभरके लिये बरबाद हो जाता है। इसलिये माता पिताओंको उचित है कि वे अपने बच्चोंको अलग अलग एक कमरेमें सुलावें; और सपत्नीक दूसरे कमरेमें सोवें। यदि अपने बच्चोंको रात भर सूना छोड़ना ठीक नहीं समझते अथवा जगहकी संकीर्णता हो तो, कमसे कम मैथुन ऐसी जगह करें जहाँ जाग आनेपर बच्चे न देख सकें। इस प्रकार होशियारीसे पाली पोसी हुई सन्तान, और सँभल

कर चलनेवाले बच्चे तथा नवयुवक वीर्य सम्बन्धी बीमारीके चङ्गुलमें कदापि नहीं फँस सकते।

(२३) दिनको सोना और बहुत सोना।

मनुष्यको सोनेके वक्त ही सोना चाहिये। महापुरुषोंका कहना है कि, रात दिनके २४ घण्टोंको चार जगह बाँटो। जिनमें से ६ घंटे ईश्वर स्मरणके ६ घंटे कमाने खानेके ६ घंटे नींदके और ६ घण्टे विविध कार्योंके, यथा खेलना, व्यायाम करना, लोगोंसे वार्त्तालाप करना इत्यादि। यदि ६ घंटे नींदमें कम पड़ते हों तो ७ या अधिकसे अधिक ८ घण्टे सोना चाहिये। रात्रि ही ईश्वरने सोनेके लिये बनाई है। सिवाय निशाचरोंके अथवा दुष्टोंके प्राणीमात्र रात्रिको ही सोते हैं। अँधेरा ही निद्राके लिये उपयुक्त है, अतएव प्रकृतिने रात्रिकी रचना इसी लिये की है। जो लोग प्रकृति-नियम तोड़कर दिनको सोते हैं, या रात भर जागकर दिनभर खर्राटे भरते हैं वे अल्पायु तथा हतवीर्य हो जाते हैं। स्वप्नदोष वाले व्यक्तिको अधिक नहीं सोना चाहिये। एक गहरीनींद आनेके पश्चात् ज्योंही निद्रा-भङ्ग हो त्योंही तत्काल उठ बैठना चाहिये और कार्यमें लग जाना चाहिये। १० घण्टोंकी हलकी नींदसे, दो तीन घण्टेकी गहरी नींद अच्छी होती है। गहिरी नींदमें स्वप्न नहीं दिखाई पड़ते इसलिये स्वप्न दोषके रोगियोंको, अकृत्रिम गहरी नींद लेनेका खूब ध्यान रखना चाहिये। सोनेके लिये सबसे उत्तम समय रात्रिके दस बजेका है। यदि दस बजे सोकर ४ बजे प्रातः काल उठा जावे तो इससे

बढ़कर कोई औषध इस मानव शरीरके लिये, त्रिलोकमें भी नहीं है। अनुभव करके देख लेना चाहिये। रातको दस बजे बाद नहीं जागना चाहिये। दिनको सूर्यकी किरणें मनुष्यकी निद्रामें विघ्न डालती हैं, अतएव दिनमें नहीं सोना चाहिये। बहुतसे लोगोंको भोजन करके सोनेकी आदत है—यह बुरी आदत है। आयुर्वेदने अत्यन्त आवश्यकता आ पड़ने पर, गर्मीके मौसिममें एक घण्टा भर दिनमें सोनेकी आज्ञा दी है। सारांश यह कि दिनमें कदापि नहीं सोना चाहिये।

अधिक सोना भी बुरा हैं; यह बात हम जगह जगह लिख आये हैं। सूर्योदयके पश्चात् नहीं सोना चाहिये; क्योंकि सूर्योदयके बाद तक सोने वालेको कफकी वृद्धि हो जाती है। देखिये महर्षि मनुने इस इस कफ वृद्धिके निवारणार्थ व्रत बताया है। उन्होंने कहा है कि :—

"यदि सोते सोते सूर्योदय हो जावे तो दिनभर भोजन न करे।"

क्याही अच्छा नियम है! इसमें इस अपराधका दण्ड भी है और औषध भी है। अतएव जिन्हें स्वप्नदोषसे बचना हो, उन्हें चाहिये कि दिनमें कदापि न सोवें, रात्रिमें भी अधिक न सोवें और सूर्योदयको पश्चात् न सोवें।

(२४) नाटक सीनेमा तथा वेश्यानृत्य देखना।

कुदृश्य त्यागपर हम पीछे बहुत कुछ लिख आये हैं। वेद

आज्ञा देता है कि "भद्र' वैवस्वते चक्षुर्बहुधाजीवतोमनः।" अर्थात् अपने नेत्रोंको सदा अच्छा दृश्य देखने वाले ही बनाओ। जो भाई नाटक और सीनेमा (चलते फिरते चित्र पटका खेल) देखने जाते हैं, उन्हें दो हानियाँ होती हैं। एक तो यह कि निद्रा समय पर नहीं ले सकते, और दूसरे यह कि वहाँसे कुवासनाको अपने मनमें लेकर लौटते हैं। कारण यह है कि, वर्त्तमानमें कुछ नाटक कम्पनियोंको छोड़कर, सभी हमारे देशको विला-सिताका पाठ सिखाकर, उन्हें शृंगार-रसका प्रेमी बना देती हैं। स्त्रीपार्टोंके सुसज्जित करनेका कम्पनियोंको अधिक ध्यान रहता है। इसके अतिरिक्त कई बड़ी बड़ी कम्पनियोंमें वेश्याएँ एक्ट्रेस रखी जाती हैं, जिनके चङ्गुलमें नाटकोंके कारण ही हमारे कई गाँठके पूरे नवयुवक फँस जाते हैं। यही हाल सीनेमा का भी है। जितनी भी अंग्रेजी फिल्मे हैं सब स्त्रियोंके प्रेमसे भरी हुई होती हैं। अंग्रेजोंकी सभ्यता सिर्फ ३ (w) डब्ल्यूमें है (१) (war) संग्राम (२) (wine) सुरा और (३) (wife) स्त्री, बस सीनेमामें भी इन तीनों 'स'कारोंके पूरक दृश्य होते हैं। भला ऐसे दृश्योंको देखकर, जहाँ औरतोंके लिये खूब ही जूता चले या तमञ्चोंके फायर हों, मनुष्य अपना चरित्र कब तक ठीक रखा सकता है?

इसी प्रकार, वेश्यानृत्य भी हमारे नवयुवकोंके लिये बड़ा ही घातक है। प्यारे बच्चो और मेरे देशबन्धुओ! आप लोग वेश्यानृत्यसे बिलकुल दूर रहो। क्योंकि वे तो खुल्लमखुल्ला

व्यभिचारकी दूकानें हैं। उनके पास जाकर खड़े होना, बड़े ही शर्मकी बात है। यदि उसके गायन पर ही मुग्ध हो तो, पुरुष गायकोंके गायन सुनो। उसके निंद्यकार्यके सामने, गायनकी इज़्ज़त करके उस पापिनीकी प्रतिष्ठा मत बढ़ाओ। क़साईकी दुकानपर मांसके पास ही यदि मिठाई बिकती होगी तो वहाँ मांस न खानेवाला व्यक्ति, उस मिठाईको खरीदनेके लिये, कदापि नहीं खड़ा होगा। हाँ, मांसभोजी अवश्य वहींसे लेगा। यही बात वेश्याके विषयमें समझिये।

शृंगार-रस-प्रधान नाटक, और सीनेमा ताथा वेश्यानृत्य आदिका देखना स्वप्नदोषके लिये अहितकर है।

(२५) कुवार्त्तालाप।

आज कलके नवयुवकोंमें यह बात देखी जाती है कि, जहाँ कहीं दो समवयस्क फुरसतमें बैठे कि, परस्त्री विषयक चर्चा आरम्भ हो जाती है, ऐसे लोग महानीच पुरुष होते हैं—इनका मन इतना कलुषित होता है कि, जिसकी कुछ हद ही नहीं। ये लोग भलेसे भले घरकी बहिन बेटियोंका सतीत्व नष्ट करनेका विचार लाकर रातदिन पाप किया करते हैं। इस पापका इन्हें फल भी शीघ्र ही मिल जाता है। इन लोगोंकी दृष्टि, रास्ते चलनेवाली बहिन बेटियों पर लगी रहती है। इन लोगोंकी आत्मा भी निर्बल और नीचाशय होजा है! आत्माकी निर्बलता ही सब रोगोंका मूल कारण है, अतएव परस्त्रीके लिये सदा पवित्र विचारोंको ही मनमें धारण करो।

(२६) एकान्तमें गुप्तेन्द्रियका बारम्बार स्पर्श।

प्राय: एकान्तमें, जो कामी पुरुष होते हैं वे अपनी लिंगेन्द्रिय को बारम्बार स्पर्श करके उत्तेजित करते हैं, और यदि वीर्यपात नहीं करते तो उसको इस दशातक तो अवश्य ही पहुँचा देते हैं कि, यदि थोड़ी देर और घर्षण किया जावे तो वीर्य भी निकल जावे। ऐसा मौका हमेशा एकान्तमें तथा बिछौनोंमें मिलता है। ऐसा करना स्वप्नदोषको निमन्त्रण देना है।

जब कभी स्वयं कामोत्तेजन हो जावे तो लोग एकान्त स्थान पाकर उसे रगड़ने अथवा मसलने लगते हैं। इन्द्रियके साथ इस प्रकारकी जबरदस्ती ठीक नहीं है। यदि कामोत्तेजन हो तो उसके निवारणार्थ उसे मत छुओ। अपने विचारोंके प्रवाहको किसी दूसरी तरफ मोड़ दो, या पुस्तक पढ़ने लग जाओ, स्वयं कामोत्तेजन मिट जावेगा। यदि दौड़नेकी जगह हो तो आध मीलकी दौड़ाई करो। फौरन ही कामविकार काफूर हो जावेगा। स्मरण रहे, लिंगेन्द्रियको किसी भी दशामें मर्द्दन मत करो।

(२७) कुवासनाओंका मनमें धारण।

यह मनुष्य विश्वास रूप ही है। जैसा जिसका विश्वास होता है वह वैसा ही बन जाता है। ईश्वर पर, अपनी आत्म-शक्ति पर, धर्म और अपने पुरुषार्थ पर विश्वास रखना चाहिये। इससे बहुत बड़ा लाभ होता है। स्मरण रहे, विश्वास हो किन्तु अन्ध-विश्वास कदापि न हो।

अपने मनमें सदा अच्छी वासनाएँ—विचार रखो। वेद भी कहता है कि :—

"तन्मेमनः शिव-संकल्पमस्तु।"

शिव-संकल्प अर्थात् शुभ विचार ही मनमें रखने चाहियें। सुविचारी मनुष्यकी कभी अवनति नहीं होती। हीन विचारोंसे हीनावस्था हो जाती है। यह बात स्वयं-सिद्ध है कि जैसे विचार होंगे वैसी ही अवस्था भी होगी। कहा भी है कि :—

"मन एव मनुष्याणां कारणंबंधमोक्षयोः।"

वीर्य रक्षाके लिये, मनके विचारोंका पवित्र होना जितना आवश्यक है, उतना अन्य बातोंका नहीं। अर्थात् उच्च ध्येय, उच्च आदर्श, पवित्र भाव और धार्मिकता मनमें सदा जागृत होनी चाहिये। मन यदि पवित्र विचार वाला हुआ तो वीर्यरक्षा सहज बात है—और यदि मनमें हीन विचार हुए तो वीर्यरक्षा अत्यन्त कठिन है। स्वप्नदोषके रोगियोंको इससे बढ़कर कोई दवा नहीं कि "वे अपने विचारोंको सदा पवित्र रखें।"

अपने विचारोंका ध्यान रखिये और पक्का आत्म-विश्वास रखिये कि :—

"मैं उच्च विचारोंको धारण करता हुआ अवश्य स्वप्नदोषको नष्ट करूँगा।"

एक दिन आप देखेंगे कि, धीरे धीरे स्वप्नदोषकी बीमारी बिलकुल हट गई है। सदा उच्च विचारोंके ग्रंथोंसे, उच्च पुरुषोंकी

संगतिसे, और ईश्वर स्मरणसे, मनुष्यके विचार उच्च हो जाते हैं, और मनसे कुवासनाएँ एकदम दूर हो जाती हैं।

(२८) हिजड़ोंके साथ हँसी दिल्लगी।

पुंसत्वहीन बिना दाढ़ी मूँछोंवाले मर्दको नपुंसक कहते हैं। प्रायः नपुंसक लोग ही दाढ़ी मूँछ मुँड़ाकर रखते हैं, और सिरपर औरतोंकी तरह जूड़ा बाँधते हैं। आधा वेश उनका मर्दाना, और आधा ज़नाना होना है। इनके हाव-भाव और वृत्ति वेश्याके समान होती हैं। छोटे छोटे गाँवोंमें लोग इन्हें नचाते हैं, और इनका गाना सुनते हैं। इन हिजड़ोंने भी हमारे कई नवयुवकोंको बरबाद कर दिया है। ऐसे लोगोंके साथ हँसी मज़ाक़, वार्त्तालाप, या संग साथ नहीं करना चाहिये। महाभारतके प्रसिद्ध योद्धा भीष्म पितामह अपने बल विक्रममें इतने क्यों प्रसिद्ध थे? इसका एकमात्र कारण, उनकी वीर्य रक्षा था। साथ ही उनकी इतनी घोर प्रतिज्ञा थी कि, स्त्रीपर, स्त्री नामधारी पर, नपुंसक पर, अथवा ऐसे पुरुष पर जो पूर्व जन्ममें स्त्री रहा हो—हथियार नहीं उठाते थे, यही नहीं बल्कि उन्हें देखकर मुख फेर लेते थे। इसी कारण उस महापुरुषने १८० वर्षकी दीर्घायु प्राप्त की। और फिर भी अन्तमें अपनी इच्छा पूर्वक शिखण्डी द्वारा मरे, बात यह महाभारतके पाठकोंको भली प्रकार विदित है। इससे स्पष्ट है कि वीर्यरक्षा तथा पूर्णायु चाहनेवाले व्यक्तिको, ऐसे लोगोंका मुँह भी नहीं देखना चाहिये। इनसे एकान्तमें बातचीत करना बिलकुल बुरा है। इसी प्रकार चित्तमें बुरे विचारोंको ले-

कर बच्चोंके साथ कभी एकान्त वास न करो। यदि भ्रातृ-विचार अथवा शुभ विचार मनमें हों तो एकान्त वासमें कोई हानि नहीं। बिना मूँछोंवाले बच्चोंके शरीरको अकारण ही स्पर्श मत करो। उनके गालोंका स्पर्श मत करो। बाल्यावस्थामें मनुष्य को कफ अधिक होता है, अतएव उसके मुखमण्डल पर सौन्दर्य, कान्ति और तेज प्राकृतिक होता है—बहुतेरे लोग उनके सौन्दर्य पर मोहित हो जाते हैं—ऐसे पुरुष महान नीच हैं—वे नर्कमें यमकी अत्यन्त कठोर यातना पाने योग्य हैं। खूबसूरत और साफ सुथरे बच्चोंसे चित्तको आनन्द होना स्वाभाविक बात है; किन्तु उनके प्रति मनमें बुरे भावोंका रखना बड़ी बुरी बात है।

आजकल बहुतेरे नीचाशय पुरुष किसी योग्य व्यक्तिकी सत्सङ्गतिमें, ऐसे बालकोंको सत्सङ्गति करते देखकर, उन्हें अपने दिलकी नीचता दिखानेके लिये लांछित करते हैं। ऐसे लोगोंको चाहिये कि बिना प्रत्यक्ष किये परनिन्दाके दोषसे अपनी रक्षा करें।

सारांश यह कि नपुंसकों, और लड़कोंके साथ एकान्तमें गन्दी चर्चा नहीं करनी चाहिये और न इनसे हँसी मज़ाक़ या फोश बाते ही कहनी चाहियें। रात दिन ऐसी सङ्गतिमें रहकर मनुष्य स्वप्नदोष तक ही नहीं पहुंचता बल्कि वह स्वयम् भी हिजड़ा हो जाता है।

(२६) चिन्ता, भय, शोक इत्यादि।

पीछे हम लिख आये हैं कि, मन ही इस मानव शरीरके सुख

दु:खका कारण है, जिनका मन निर्बल है वे स्वयं भी निर्बल हैं, और जिनका मन बलवान है उनका आत्मा भी शक्ति सम्पन्न है। वे उच्चात्मा, महात्मा हैं।

शारीरिक समस्त अवयवोंको संचालन करनेवाली इन्द्रियाँ हैं, और इन सब इन्द्रियोंका अधिपति मन है। अर्थात् शरीरको सुन्दर बलवान और नीरोग रखनेके लिये मनको प्रसन्न और तुष्ट रखना चाहिये। इसके विरुद्ध जिनका मन चिन्ता, शोक, भय आदिसे व्याकुल रहता है वे लोग कदापि स्वस्थ और दीर्घायुषी नहीं हो सकते। चिन्ता, भय और शोक इस मानव शरीरके परम शत्रु हैं। मनुष्यको उचित है कि, इन शत्रुओंसे अपनी रक्षा करे, और अपने मनको सदा आनन्दित रखे। सुख और दु:ख कोई वस्तु नहीं हैं। ये तो मनकी वृत्तिपर अवलम्बित हैं क्योंकि देखा जाता है; एक मनुष्य यथेच्छ आवश्यकीय उपभोग सामग्रियोंके होते हुए भी अपने को दुखी पाता है, तो एक निर्जनवनमें वृक्षकी छायाके नीचे कंद मूल भोजन न मिलने पर भी परमानन्दका अनुभव कर रहा है—तात्पर्य यह कि दु:ख और सुख केवल मनोवृत्ति मात्र है। चाहे सुखी रहिये चाहे दुखी रहिये, यह मनुष्यके हाथमें है। दु:खोंकी परवाह न कीजिये और सुखमें फूल न जाइये, बस इसी अभ्याससे आप अपने मनपर अपना पूर्ण अधिकार जमा सकते हैं। चिन्ता शोक भय आदि शरीरको रोगी ही नहीं बना देते बल्कि शरीरको नष्ट कर देते हैं। किसी कविने कहा भी है कि—

"चिता चिन्ता समाख्याता तयोश्चिन्ता गरीयसी।
चिता दहति निर्जिवं सजीवं दह्यते नया।"

यह चिन्ता, काष्ठकी चितासे भी भयङ्कर है। क्योंकि चिता तो मृत देहको भस्म करती है, किन्तु यह चिन्ता इस जीवित देहको ही जला देती है! चिन्ताका प्रभाव वीर्यपर बहुत ही शीघ्र होता है, इसलिये चिन्तासे हमेशा दूर रहना चाहिये! चिन्तामें निमग्न रहने वाले मनुष्यको स्वप्नदोष हो जाता है, अतएव प्रसन्न रहनेका प्रयत्न करो और चिन्ता, शोक, दुःख, भय, क्रोध आदिसे बचो।

(३०) ऐशो-आराम।

वीर्यरक्षाके लिये जिस तरह मनकी पवित्रता आवश्यक है, उसी तरह शरीर और वाणीकी भी पवित्रता होनी जरूरी है। कायिक, वाचिक, और मानसिक त्रिविध पवित्रतासे ही वीर्य रक्षा हो सकती है। मनुष्यको सदैव अपनी रहन-सहन सीधा सादा रखना चाहिये। खाने पीनेमें, कपड़े लत्तेमें, और ऐशो-आराममें जिनकी प्रवृत्ति होती है, वे स्वप्नदोषसे कदापि नहीं बच सकते। रहन सहनका चित्तपर बड़ा भारी असर होता है, या यों भी कहा जा सकता है कि जैसा चित्त होता है वैसी ही रहन सहन होती है। अपने शरीरको सुसज्जित रखनेका रातदिन ध्यान रखना, इत्र फुलेल अञ्जन मञ्जन, महीन नज़ाकतदार कपड़ोंसे शरीरको सुसज्जित करना चरित्र-भ्रष्टताके चिन्ह

हैं। बारीक और बहुमूल्य वस्त्र जैसे रेशम प्रभृति, कामोद्दीपक हैं, अतएव हमेशा मोटे गाढ़े सीधे सादे स्वच्छ पवित्र और सभ्योचित वस्त्रोंको ही धारण करना चाहिये। यदि अपने हाथके सूत द्वारा बुने हुए हों तो और भी उत्तम हो। इसी प्रकार भोजन पौष्टिक, पवित्र और स्वच्छ हो, लेकिन चटपटा न हो। सबसे अच्छा भोजन दाल, रोटी चाँवल, शाक, दूध दही, शक्कर घृत वगैरः है। जिनके मन, वचन, और कर्ममें सादगी है वे ही महापुरुष हैं। सीधा सादा जीवन बिताना और ऐशो-आरामसे दूर रहना ही स्वप्नदोषसे बचनेका सुगम उपाय है।

(३१) रातभर जागते रहना।

उस परमात्माने काम करनेको दिन, और आराम करनेके लिये रात बनाई है। जो लोग रात्रिमें समय पर नहीं सोते उन्हें स्वप्नदोष हो जाता है! नाटक, सीनेमा, खेलतमाशें वगैरः में लोग कई दिनोंतक रातरात भर जागते रहते हैं, यह बहुत ही बुरा है। कई लोग रातको बहुत रात गयेतक ताश, शतरञ्ज, चौपड़, वगैरः खेलते रहते हैं यह भी अनुचित है। लिखने पढ़ने वाले यदि दावा करें कि "हम लोग यदि शान्त रजनीमें अपना मस्तिष्क कार्य करें, तो अनुचित नहीं" लेकिन यह भी अनुचित है। दस बजे बाद तो मनुष्यको जागना सदा दुख-दायी है। इसलिये मनुष्यको सदा ठीक वक्तपर, हज़ारों आवश्यकीय कर्योंको त्याग कर, रोज सो जाना चाहिये, और

नित्य ही ठीक समयपर उठ भी जाना चाहिये। सारांश यह कि जिन्हें वीर्यरक्षा करनी हो उन्हें रातको जागना हानिप्रद है।

(३२) उपवास (व्रत) नहीं करना।

अजीर्णसे शरीरमें अनेक विकार उत्पन्न होते हैं। और विकार तो धीरे धीरे होते ही रहते हैं, किन्तु सबसे पहिले तो धातु विकार हो जाता है। अजीर्ण नाश करनेका सर्वोत्तम उपाय उपवास है। जो लोग अजीर्ण होनेपर हिंगाष्टक, सुलेमानी-नमक, गणेशवाणच्चूर्ण, लवणभास्कर, सिरका आदि पीते या फाँकते हैं वे बड़ी ही गलती करते हैं। अजीर्णके लिये बिना पैसे कौड़ीकी, बिना दौड़ भागकी दवा एकमात्र "उपवास" है। औषधिसे तो हानि भी हो जाती है—वीर्य दोष हो जाता है, किन्तु उपवाससे सिवाय लाभके हानि कदापि नहीं हो सकती। उपवाससे केवल शरीर ही पवित्र होता है यही नहीं, बल्कि मन भी पवित्र हो जाता है। उपवासके समय कलाकन्द, पेड़े, बर्फी, आदि विविध वस्तुओंको पेटमें भर देनेका नाम उपवास नहीं है। ऐसे उपवाससे सिवाय नुकसानके कभी फायदा नहीं हो सकता। उपवासका मतलब यह है कि, कुछ भी न खाया जावे। आवश्यकता पड़नेपर, शुद्ध निर्मल जल यथावश्यक पीना चाहिये। उसमें यदि थोड़ासा निम्बूका रस निचोड़ दिया जावे तो और भी उत्तम हो। उपवासमें शक्करका पानी पीनेसे हानि होती है। उचित रीतिसे उपवास करने पर स्वप्नदोष हट जाता है। यदि अन्न खाये बिना रहना

असम्भव हो तो, फलोंका रस थोड़ासा पीलेना चाहिये। अंगूर, नारङ्गी आदि रसयुक्त फलोंका सेवन भी किया जा सकता है। कुपचको मिटाकर, योग्य रीतिसे उपवास करने पर स्वप्नदोष हट जाता है। स्वप्नदोषके लिये उपवास जितना लाभप्रद है; उतना और कोई उपाय नहीं है। उपवासके पश्चात् अत्यन्त लघु-भोजन करना चाहिये। गुरुपाक पदार्थ लाभके बजाय हानि कारक हो जाते हैं। उपवासके पश्चात्; दूध, दलिया, खिचड़ी, थूली इत्यादि अल्प मात्रामें खानी चाहिये।

(३३) ठाले रहना

इससे यह मतलब नहीं कि बेरोजगार धन्दे के रहना। ठाले रहना, अर्थात् निकम्मे बैठे रहना। मनुष्यको चाहिये कि, जबसे शय्या त्यागे तबसे शय्यामें जाने तक, कुछ न कुछ काम अवश्य करता रहे! बहुत से लोग शिकायत करते हैं कि, "कुछ काम ही नहीं होता है तो आपही ठाले बैठना पड़ता है" किन्तु यह केवल बहाना मात्र है। मेरे ख़यालसे "तो काम बहुत हैं, और करने वाले थोड़े हैं।" यदि कुछ भी काम न हो तो सद्ग्रंथोंको पढ़ना चाहिये। नहीं तो एक कविने ठाले बैठने वालोंके लिये ही इस पद्यको रचा है कि—

"ठला न बैठ कुछ कियाकर।
काम न हो तो पजामा उधेड़ कर सियाकर।"

कैसा अच्छा काम है? अब तो लोगोंको, "काम नहीं है" ऐसा कहनेका मौकाही नहीं रह जाता! जो लोग ठाले होते हैं, उन्हें

पच्चीसों उत्पात सूझ पड़ते हैं, और जो कार्यमें संलग्न रहते हैं उन्हें कुछ भी नहीं सूझता। बड़े घरोंके मनुष्य इस ठाले रहनेके कारण ही, कुमार्ग-गामी हो जाते हैं। ठाले रहने वाले नवयुवक को कामोत्तेजन विशेष होता है, जो बहुत ही बुरी बात है। एक जवान मनुष्यको ठाले रहने पर, मनमें सदा ऐसेही विचार उठा करते हैं, जो कामेत्तेजक हों अथवा—कुमार्ग पर लेजाने वाले हों। ठाले रहने पर जिनके हृदयमें सद्विचारोंका उदय होता हो, ऐसे मनुष्य प्रति सहस्र २।४ ही होते हैं—वे धन्य हैं। सारांश यह कि जिन्हें वीर्य-विकार—स्वप्न-दोष से बचना हो वे कभी भी ठाले न रहें—किसी न किसी कार्यमें लगे रहा करें।

(३४) अशुद्ध वायुमें निवास।

अन्न और जलसे विशेष आवश्यक यदि कोई चीज़ है तो प्राण धारोके लिये वायु है? अन्नजल बिना मनुष्य दिनों तक जीवित रह सकता है, किन्तु वायु बिना तो चंद मिनिट भी प्राण धारण नहीं कर सकता। मनुष्य प्रायः अन्न जलकी शुद्धि की तरफ जितना ध्यान देते देखे गये हैं, उतना वायुकी तरफ नहीं। वायु अमृत है। शुद्ध-वायु (१) शुद्ध जल (२) शुद्ध भूमि (३) शुद्ध-प्रकाश (४) और (५) शुद्ध-अन्न ये "पंचामृत" कहलाते हैं। जो नित्य इन पंचामृतोंका पान करता है, वही आरोग्यता और दीर्घायु पाता है। 'आज कल बहुत खोजने पर, शुद्ध वायु जंगलमें ही प्राप्त हो सकता है। हमारे पूर्वजोंने

जंगलोंमें रहकर ही इंद्रिय संयम द्वारा बड़ी बड़ी उम्रें पाई थीं। शहरोंमें तो कोसों शुद्ध वायुका पता नहीं—शहरके भीतर तो नालियाँ बदबू देती ही हैं, लेकिन बाहिर निकलने पर भी दूरतक गटर, विष्ठा, मूत्र, गोबर, कचरा कूड़ा जलता हुआ या सड़ता हुआ मिलता है। जितनी कम आबादीका गाँव होगा उतनी ही वहाँ की हवा शुद्ध होगी। बशर्त्ते कि गाँवके पास ही कूड़ा कचरा, खाद, गोबर इत्यादि न फेंका जाता हो, और वहीं लोग पाखाने न जाते हों।

जो लोग विजलीके पंखोंमें शुद्ध वायु माने बैठे हैं वे गलती पर हैं। कृत्रिम वायु स्वास्थ्य-वर्द्धक कदापि होही नहीं सकता। रेलोंमें भी शुद्ध वायु प्राप्त नहीं होता। यद्यपि वे जंगलमेंसे बड़ी तेज़ीके साथ गुजरती हैं, तथापि अग्रस्थित एंजिनका धुआँ, हरेक गाड़ीके भीतरका पाखाना, काठको चुपड़ा हुआ वार्निश, अपनी दुर्गन्धसे यात्रीको, शुद्ध वायुसे वंचित रखता है। यदि एंजिनका धुआँ, पाखाने, और रोगनकी दुर्गंध न हो तो, रेलके यात्रियोंके तमाखू पीनेकी धुआँसे सारा डिब्बा लबालब भरा रहता है। कई भले मानस तो कपड़ा जलाकर तमाखू पीते हैं, जिससे सिर भन्ना जाता है !!!

शुद्ध वायुके प्रेमियोंको, जलाशयोंके किनारे गाँवसे दूर जंगलमें, पर्वतोंपर अधिक भ्रमण करना चाहिये। घरको साफ रखना चाहिये, और बिना रोक टोकके वायु इधरसे उधर निकल जावे ऐसी खिड़कियाँ, झरोखे, गवाक्ष, उजालदान वगैरः

रखने चाहियें। मनुष्यको नित्य ७।८ मील तक, शुद्ध वायु सेवनके लिये जाना चाहिये। नई रोशनीके लोग संध्या समय वायु सेवनके लिये गाँवसे वाहिर जाते हैं, लेकिन सूर्योदयके पूर्व या सूर्योदयके समय, वायु सेवनके लिये जंगलमें जावें तो अत्यन्त शुद्ध वायु प्राप्त होता है। रात्रिके समय वृक्ष, कार्बन गेस छोड़ते हैं, वह प्रातः कालके वायु सेवन करने वालोंको प्राप्त होता है, जिससे शरीरमें, ब्रह्मचर्य, अरोग्यता, आनन्द, पवित्रता प्रसन्नता, बल, तेज, सामर्थ्य, शांति, आदि की उत्तरोत्तर वृद्धि होती है। स्वप्नदोष होनेका मौकाही नहीं आता। इसके विरुद्ध जो दूषित वायु में अपना जीवन पूर्ण करते हैं उनके स्वास्थ्य को स्वयं धन्वन्तरि भी नहीं सुधार सकते।

(३५) हमेशा छायामें ही रहना।

स्वास्थ्यके लिये सूर्यका प्रकाश–, धूप बड़ा ही आवश्यक है। जो मनुष्य धूपमें नहीं रहता अथवा जिस घरमें धूप नहीं जाता, वह घर सदा दूषित ही रहता है। सूर्यप्रकाश मनुष्यको आरोग्यप्रद है। जो मनुष्य धूपका, उचित रीतिसे व्यवहार करते हैं, वे दीर्घायु पाते हैं। ऐसे लोग, जो धूपमें रहना बुरा समझते हैं, वे रोगी हो जाते हैं। बहुतसे लोग ऐसे भी हैं, जिनका शरीर सूर्य प्रकाशमें बहुत ही कम रहता है। कुछ लोग तो अपनी नज़ाकतको इतने हद दर्जेतक पहुँचा देते हैं कि, शीतकालमें भी छाता लगाये बिना, घरसे चार कदम भी वाहर नहीं निकलते। कुछ लोग इसे बड़प्पन समझते हैं लेकिन ऐसे बड़प्पनमें उनकी

उम्र छोटेपनको प्राप्त हो जाती है। मेरे बिचारसे तो ईश्वरने, जो कुछ भी शीत घाम वगैरः बनाया है, वह हम लोगोंके लिये हानिप्रद कदापि नहीं हो सकता। भारतका धूप, भारतवासियोंके लिये नाशकारी कदापि नहीं हो सकता! हमारा शरीर, हमारे देशका जल वायु सहने योग्य ही ईश्वरने निर्माण किया है। अतएव धूपसे कदापि नहीं डरना चाहिये। धूप स्वास्थ्य,दीर्घायु सुन्दरता, बुद्धि, बल, तेज आदिका देने वाला है। वेदमें लिखा है—

"यदि जाग्रद यदि स्वप्ने एनांसि चकृमा वरं।
सूर्योमा तस्मादेनसो विश्वस्मान्मुंचत्वं हसः।"

अर्थात्—स्वप्न और जागृतिके सब दोषको सूर्य (धूप) हटाता है। सूर्य प्रकाशमें रहने वाला व्यक्ति सहिष्णु हो जाता है। सदा छायामें रहने वाला रोगी, निर्बल, अल्पायु, बुद्धि-बल-शून्य और असहिष्णु हो जाता है। किसी पौधेको रात दिन, एक साया-दार जगहमें रखकर देखिये, उसकी कैसी बुरी दशा हो जाती है। यही हालत रात दिन छायामें रहने वाले व्यक्तिकी भी हो जाती है। ऐसा मनुष्य वीर्य रक्षा कदापि नहीं कर सकता और अनेक वीर्यके रोग जैसे स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, प्रमेह आदि हो जाते हैं।

(३६) रात दिन बैठना या अधिक मस्तिक सम्बन्धी कार्योंको करना।

जो लोग, नहानेधोने, शौचजाने और भोजन करनेके लिये ही उठकर, थोड़ी दूर चलनेके बाद एक ही जगह घंटों तक बैठे रहते हैं उन्हे स्वप्नदोष हो जाता है। दूकानदार और दफ्तरों

के क्लर्कों को घंटोतक एक ही जगह बैठे रहना पड़ता है। घरमें ही, अथवा दफ्तरसे चलकर घर तक आना, और घरसे दफ्तर चले जाना ही जिनके लिये काफ़ी है—ऐसे मनुष्योंका वीर्य कदापि शुद्ध नहीं रह सकता। जो मनुष्य थोड़ा बहुत शारीरिक श्रम नहीं करना, उसका स्वास्थ्य कदापि ठीक नहीं रह सकता। कुर्सीपर बैठ कर काम करना फिर भी ठीक है, किन्तु भूमि पर अधिक समय तक एक ही आसनसे नित्य घंटों बैठना बड़ा ही हानिप्रद है।

जो लोग मस्तिष्कका कार्य करते हैं,—लिखापढ़ीका या सोचा विचारीका काम करते हैं, उनकी शारीरिक शक्ति कम हो जाती है। अध्यापकों, वकीलों, लेखकों, सम्पादकोंको जब देखेंगे तब आप अत्यन्त ही निर्बल पावेंगे। कारण यही है कि, ये लोग मस्तिष्कका कार्य करते हैं, अतएव शारीरिक बल कम हो जाता है। मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करने वाले मनुष्योंको, दूध, दही, मक्खन और फलोंका अधिक सेवन करना चाहिये। साथ ही, थोड़ाबहुत व्यायाम भी अवश्य करलेना चाहिये। शारीरिक अधिक परिश्रम करनेसे लोग निर्बल हो जाते हैं, किन्तु इतने नहीं जितने कि मस्तिष्ककार्यके करने वाले निर्बलताके पाशमें फँस जाते हैं। दीमाग़ी कार्य करने वाले स्वप्नदोष प्रेमह आदि रोगतक ही नहीं रह जाते, बल्कि नपुंसकता तक पहुंच जाते हैं। अतएव अधिक मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य कभी नहीं करना चाहिये। जब दीमाग़ थका हुआ जान पड़े तभी उसे फौरन आराम दे देना चाहिये।

(३७) शारीरिक अस्वच्छता।

यह हमेशा स्मरण रखो कि, जहाँ स्वच्छता है वहीं तन्दुरुस्ती है। सफ़ाई और स्वास्थ्यका बहुत ही निकट सम्बन्ध है स्वच्छताका मतलब यहाँ पर आन्तरिक और वाह्य दोनों प्रकारकी स्वच्छतासे है। मनकी पवित्रताके विषयमें हम जहाँ तहाँ इस पुस्तकमें लिखआये हैं, अब हम वाह्य अर्थात् शारीरिक स्वच्छतापर हो यहाँ लिखेंगे। शरीरके चर्मको तथा रोम-कूपोंको जलसे धोकर खूब साफ़ रखना चाहिये। नासिका, मुख, आँख, कान, जिव्हा, दाँत शिश्न आदि शारीरिक अङ्गोंको भी धोपोंछ कर सदा पवित्र रखने चाहिये। बहुतेरे लोगोंके गलेमें, छातीपर, बालोंमें-खूब ही मैल होता है। उन्हें ध्यान रखकर अपने शरीरको शुद्ध रखना चाहिये। किसी इन्द्रियके मलोत्सर्ग पर उसे जलसे ही धोना चाहिये। जल ही एक ऐसी उत्तम वस्तु है, जो शारीरिक अस्वच्छताको हटाता है। हाथोंको सदा साफ रखो। नाखूनोंको मत बढ़ने दो। नंगे पैरों, मैले कुचैले स्थानोंमें मत घूमो। वस्त्र हमेशा साफ़ सुथरे ही पहिनो। बहुतसे लोग ऊपर पहिननेका वस्त्र, अच्छा धुला हुआ पहिनते हैं; किन्तु वह कपड़ा जो रातदिन शरीरको लगता है, इतना गन्दा और मैला होता है कि, जिसकी कोई सीमा नहीं। ऐसे आदमी कभी नीरोग नहीं रह सकते। इस बातका सदा ख़याल रखो कि, जो वस्त्र शरीरको छूता रहता है वह अत्यन्त साफ़ और पवित्र हो। उस वस्त्रको वर्षा और शीतमें तीसरे चौथे दिन

तथा गर्मीमें नित्य धोते रहना चाहिये। कभी कभी खौलते पानीमें डालकर उसे धो डालना चाहिये। भोजन शाला पवित्र हो, भोजन बनाने वाला पवित्र और स्वच्छ वस्त्र धारी हो, भोजन पकाने तथा भोजन करनेके पात्र जलसे धुले हुए साफ़ हों, और भोजन सामग्रियाँ भी शुद्ध हों। घर, आँगन, बैठक, शयनागार, बिलकुल साफ सुथरे हों, उनमें चीजों की भरमार न हो। घरके आसपास लोग पेशाब न करते हों कचरा कूड़ा और गोबर आदि न हो। पाखाना (टट्टी) बिलकुल साफ़ हो। घरमें स्वच्छ हवा और सूर्यका प्रकाश खूब ही आता हो। इत्यादि बातोंका बहुत ही ध्यान रखना चाहिये। मनुष्य जितना अधिक स्वच्छताका ध्यान रखेगा वह उतना ही निरोगी रहेगा। अतएव जिन्हें यह इच्छा हो कि "हमें किसी भी तरहका कोई रोग कभी भी न हो" उन्हें चाहिये कि स्वच्छताकी ओर विशेष ध्यान रखें। "सब रोगोंकी जड़ अस्वच्छता ही है" ऐसा कहदें तो कोई अत्युक्ति न होगी।

(३८) व्यायाम न करना।

जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते वे वीर्यरक्षा कदापि नहीं कर सकते। परिश्रमी मनुष्य सदा, दीर्घायु और आरोग्य पाते हैं— किन्तु साथ ही यह भी बात है कि, अधिक परिश्रमी हानि भी उठाते हैं। व्यायाम करनेसे शरीरमें पसीना आता है, जिससे शारीरिक सब मल दूर हो जाते हैं, और रक्त निर्दोष होता है। जब शरीरमें रक्तका उचित रीतिसे संचार होता है तो शरीर

पुष्ट, और अवयव सुडौल बन जाते हैं। जो व्यायाम उचित रीतिसे किया जाता है वही लाभप्रद होता है। अनुचित रीति-द्वारा किया हुआ व्यायाम नुक़सान करता है। खेलना, तैरना, दण्ड, बैठक, मुद्गर हिलाना, डंबेल घुमाना, दौड़ना, आसन करना, इत्यादि सब व्यायाम हैं।

व्यायामका प्रभाव गुर्दों पर भी पड़ता है। पसीना निकल जाता है। पेशाब भी कम होता है और पाखाना भी कम तथा बँधा हुआ होता है। कारण यह है कि, व्यायामसे पाचन-शक्ति बढ़ जाती है, जो अन्न जलको अच्छी तरह पचा देती है। शारीरिक गर्मी भी बढ़ जाती है, जो छूनेसे मालूम नहीं हो सकती, बल्कि थरमामीटर द्वारा जानी जा सकती है। व्यायाम करनेसे "कार्बनडाई-आक्साइड" अधिक निकलता है, जिससे शरीरके सभी दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। व्यायामसे भीतरी अंगोंमें स्थान स्थान पर जमा हुआ गन्दा पदार्थ, निकलनेके लिये आँतों गुरदों, फेफड़ों तथा त्वचातक पहुंच जाता है।

यह विषय इतना बड़ा और आवश्यकीय है कि, इसपर एक स्वतन्त्र ग्रंथ तैयार किया जा सकता है, परन्तु हम यहाँ संक्षिप्त से थोड़ा इस विषय पर प्रकाश, डालना उचित समझते हैं। क्योंकि वीर्यरक्षाका सारा दारोमदार इस पर है। हमारे देशमें मुख्य व्यायाम दण्ड, बैठक, मुद्गर, कुश्ती, आदि हैं। अतएव हम थोड़ा थोड़ा इन्हींके विषयमें लिखेंगे। चौदह वर्षसे कम

उम्रके बच्चोंको दण्ड बैठकका व्यायाम हानिप्रद होता है। उन्हें दौड़ना, खेलना इत्यादि ही हित कर है।

दण्ड—बहुतसे लोग जल्दी जल्दी, और एक साँसमें एकदम बहुतसे दण्ड लगा जाते हैं, किन्तु ऐसा करना ठीक नहीं है। दण्ड, बहुत धीरे धीरे और शरीरके सब अङ्गोंको बहुत साध साध कर प्राणायाम पूर्वक तथा शांति पूर्वक करने चाहिये। इस प्रकार किये हुए पाँच दण्ड, जल्दी जल्दी किये हुए पचास दंडोंसे कहीं अधिक लाभदायक हैं।

बैठक—यह कई प्रकार की होती है। कूद बैठक ही उत्तम है। इसमें भी शीघ्रता नहीं करनी चाहिये।

मुद्गर—इन्हें फेरनेकी कई विधियाँ हैं, जो इसके जानकार द्वारा सीखी जा सकती हैं।

डंबेल—डंबेलके व्यायामको कई छपी हुई पुस्तकें मिलती हैं। हमारे खयालसे, यह दंड बैठक और मुद्गरसे श्रेष्ठ व्यायाम नहीं है।

इनके अलावह दौड़ना; कूदना—फाँदना, घोड़ेकी सवारी, फूटबाल, जिमनास्टिक, पटा, बनेटी, बाना, नाल आदि विविध कसरतें हैं। मानसिक व्यायाम के लिये, पुस्तकावलोकन, समाचार पत्रोंका बाँचना, लिखना और तरह तरहकी बातोंपर विचार करना चाहिये। कसरत, वीर्य रक्षाके लिये परमावश्यक है। कसरत करनेसे शरीरमें वीर्य स्थिर हो जाता है। जिसे वीर्य-

रक्षाकी जरूरत हो, वह मनुष्य कसरत अवश्य करे। कसरतके समय नाकसे ही गहरी साँस लेना तथा छोड़ना हितकर है। नित्य दो बार नहीं तो एक बार अवश्य ही व्यायाम करना चाहिये। बगलमें या छातीपर पसीनेके बूँद आ जावें, या मुहँ सूखने लग जावे तब, व्यायाम बन्द कर देना चाहिये। अपनी शक्तिके अनुकूल ही किया हुआ व्यायाम लाभकारी होता है। पसीना आते ही, उसे कपड़ेसे पोंछना चाहिये। भूखे, तथा बीमारीकी दशामें व्यायाम नहीं करना चाहिये। व्यायामके समय पतले कपड़ेका लँगोट रखना चाहिये। लँगोट बाँधना फायदे-मन्द है लेकिन स्वच्छ और बारीक हो। स्वप्नदोषके रोगियोंको खूब कसरत करनी चाहिये।*

व्यायामके बाद दूध, घी आदि पौष्टिक पदार्थोंका सेवन करना चाहिये। अथवा २० दाने बादाम, २० दाने कालीमिर्च २ छोटी इलायची और चवन्नी भर धनिया तथा सर्दीके मौसिम में १॥ तोला सोंठ, रातको मिट्टी, पत्थर, चीनी अथवा काचके बर्त्तनमें भिगोदें। सुबह कसरत करनेके बाद बादाम और इला-यचीको छीलकर बारीक घोट डालें और छान कर पीलें। आवश्यकता हो तो मिश्री डाल लें। सर्दीमें कुछ गर्म करके

*इस विषय पर हमने हमारी "दीर्घायु" नाम्नी पुस्तकमें बहुत कुछ लिखा है। जिन्हें देखनेको इच्छा हो वे "मैनेजर आर० डी० बाहिती एण्ड कम्पनी नं० ४ चोरबागान कलकत्ता" से मँगालें—

—लेखक—

पीना चाहिये। ज्यों ज्यों व्यायाम बढ़ावें त्यों त्यों इसकी मात्रा भी बढ़ा देनी चाहिये।

(३६) प्राणायाम न करना।

प्राणायाम दीर्घायुका देने वाला, तथा वीर्यको शुद्ध तथा स्थिर करने वाला है। प्राणायामसे फेफड़े शुद्ध, और मस्तिष्क पुष्ट होता है। हिन्दू शास्त्रोंमें उपनयन संस्कारके बाद ही, यह प्राणायाम बच्चेको सिखा दिया जाता है। किन्तु आजकल लोग सिर्फ एक दो क्षणको नाक पकड़ कर छोड़ देते हैं; बस यही प्राणायामकी लकीर पीटी जाती है। यदि देशमें प्राणायामके करने वाले होते तो, स्वप्नदोष इस प्रकार वृद्धि कदापि नहीं पाता। हम यहाँ प्रणायामकी प्रशंशा न लिखकर पाठकोंको प्रायायाम करनेकी विध्रि बताते हैं, आशा है जिन्हें दीर्घायु तथा आरोग्यकी इच्छा होगी वे अवश्य इस क्रियासे पूर्ण लाभ उठावेंगे। यह मामूली क्रिया नहीं है, योगियोंकी क्रिया, और बड़ा भारी तप है। हिन्दू-शास्त्रोंके, इसकी प्रशंसामें कई पृष्ठ रँगे पड़े हैं।

प्राणायामका अर्थ है, प्राण-वायुका रोकना और त्यागना प्राणायाम (१) पूरक (२) कुंभक (३) रेचक (४) वाह्य कुंभक; है। इसके करनेकी विधि इस प्रकार है। सिद्धासनसे बैठो -(देखो चित्र नं० १५)मुख, पूर्व, पश्चिम या उत्तर दिशाकी तरफ रखो। पीठकी रीढ़ हड्डी बिलकुल सीधी रहे। पहिले अभ्यास करनेके लिये, सीधी दीवारके सहारे बिलकुल सिरतक टिककर

सीधेबैठजाओ। नाक मुँह आदिका मल पहिलेसे ही शुद्ध कर दो। अब साँस खींचो, और एक दो तीन गिनने लगो। यह पूरक प्राणायाम है। धीरे धीरे साँस खींचने तक जितने गिने हों, उससे चौगुने गिनने तक साँसको रोके रहो यह " कुंभक " प्राणायाम हुआ। अब, साँस खींचनेमें जितनी संख्या हुई थी, उससे दुगुने गिनते हुए साँस धीरे धीरे छोड़ो। यह रेचक प्राणायाम हुआ। साँस छोड़ने पर, तुरन्त ही साँस मत खींचो, बल्कि यथा शक्ति ठहरो। यह "वाह्य कुंभक" प्राणायाम हुआ। अर्थात् यदि १० तक गिनते हुए "पूरक" हुआ तो फिर एक दोसे गिनकर ४०तक "कुंभक" करो, और फिर "रेचक" एक दोसे लगाकर बीस तक गिनो तब तक करो। "वाह्य कुंभक" अपनी शक्तिके अनुसार ही करना चाहिये। प्राणायामके अभ्यासमें पहिले पहिल दाहिने हाथसे नासिकाको पकड़ना चाहिये। "पूरक" के वक्त नासिकाका बायाँ छेद दबाकर दाहिने छिद्रसे साँस खींचो। "कुंभक" के समय दोनों नथुने दबा दो, और "रेचक" के समय दाहिना दबाकर बाँया खोल दो। अब दूसरे प्राणायाममें बायें नथुने से साँसलो, दोनों दबाकर धारण करो, और बाँया दबाकर दाहिनेसे साँस छोड़ो। ऐसे उलट फेरकर, कई बार करते रहो। कमसे कम ३ बार आवश्य ही करना चाहिये। पेटभरे हुए पर, तथा अशुद्ध हवामें प्राणायाम करनेसे उलटी हानि हो जाती है। इस क्रियाको एकान्तमें जलाशयकेपासै, बाग़ीचेमें, बनमें, पर्वतोंपर, रम्यस्थानोंमें, जहाँ शुद्ध वायु आता हो प्रसन्न

मन तथा शान्ति पूर्वक, करनेसे ही लाभ होता है। समय इसके लिये सूर्योदय या सूर्यास्त ही उत्तम है। स्वप्नदोष वालोंको प्राणायाम जरूर करना चाहिये।

(४०) खुद्को तुच्छ समझना।

जिस मनुष्यमें आत्म-सम्मान, अथवा आत्म गौरव नहीं है–वह मनुष्य, ही नहीं। प्रत्येक मनुष्यमें आत्माभिमानका होना अत्यावश्यक है। स्मरण रहे मिथ्याभिमान ही हानिप्रद है। हमारे शरीरमें इन्द्रियाँ हैं, और जो इन इन्द्रियोंका अधिपति है वही इन्द्र है। अर्थात् प्रत्येक शरीरमें इन्द्रदेवका राज्य है—अतएव अपनेको दीन हीन और तुच्छ समझना मानों शरीरस्थित इन्द्रको अपमानित करना है। मनुष्यको उचित है कि अदीन भावसे आमरण रहे। वेद भी

"शतमदीनास्याम"

कहकर आयु भर, अदीन भावसे रहनेको आज्ञा देता है। दूसरेके आगे अपनेको चाटुकारी, चापलूसी या अन्य किसी प्रकारसे दीन बनाना या तुच्छ बनाना अनुचित है। ऐसे मनुष्य एक प्रकारके मुर्दादिल, और नामर्द होते हैं। ऐसे मनुष्योंसे राष्ट्र निर्बल होता है। अतएव मनुष्योंको अपने दिलसे यह बात एकदम निकाल देनी चाहिये कि, मैं तुच्छ हूँ। जिसका मन निर्बल होता है वह वीर्यरक्षा कदापि नहीं कर सकता। अतएव स्वप्नदोषसे बचनेकी इच्छा रखने वालोंको चाहिये कि अपने मनकी तुच्छताको दूर करदें।

पत्र-व्यवहारमें या बात बातमें आपका दास हूँ या सेवक हूँ; किंकर हूँ; इत्यादि शब्दप्रयोग करना आजकल बड़ी भारी सभ्यता मानी गई है, लेकिन यह अनुचित है। हमारी वैदिक-सभ्यता इसके विरुद्ध है। यह दासत्वके बन्धनमें फँसानेवाली, हमारी भारतीय सभ्यता नहीं है, बल्कि पाश्चात्य-सभ्यता है।

(४१) अधिकवस्त्र पहिनना।

स्वप्नदोषसे जिन्हें दूर रहना हो अथवा यों भी कहिये कि जिन्हें स्वस्थ्य रहना हो, उन्हें अधिक वस्त्र कदापि धारण नहीं करने चाहियें। लज्जा निवारणार्थ, सिर्फ धोती पहिन कर शेष शरीर यदि नग्न रखा जावे, तो स्वास्थ्यके लिये बड़ा ही उत्तम है। नहीं तो जहाँतक हो सके, कम वस्त्र पहिनना ही हितकर है। आजकलका एक फैशन है कि अकारण ही लोग कपड़ोंपर कपड़े लादे रहते हैं। यह अधिक कपड़ोंको शरीर पर लादना हम, लोगोंने अंग्रेजोंसे सीखा है। इसके पूर्व भारतवासी बहुत ही कम कपड़े पहिनते थे। यही कारण था कि आजकी भाँति भारत पहिले रोगी नहीं रहता था। बनियान, कमीज, वास्कट, कोट, ओव्हरकोट वगैरः पाँच पाँच छः छः कपड़े पहिनना पाश्चात्य सभ्यता है। भारतीय-सभ्यता कम वस्त्र पहिननेमें ही है। अंग्रेजोंका देश शीतप्रधान है, अतएव वे इससे और दुगुने लादें तो भी उन्हें कम हैं। किन्तु भारतवासियोंकी तन्दुरुस्तीके लिये तो ये बरबाद करने वाले हैं। जो लोग इस प्रकार अनाप-सनाप कपड़ोंमें अपनेको वैष्ठित रखते हैं, वे बड़ी भूल करते हैं।

हमें चाहिये कि सिर्फ अपनी तन्दुरुस्ती ठीक रखनेके लिये ही कम वस्त्र धारण करें। सिवाय ठण्डके अन्य ऋतुओंमें, तंग कपड़े मत पहिनो। अभ्यास द्वारा, मनुष्य एक वस्त्रमें ही शीत, ग्रीष्म, वर्षाआदि ऋतुओंको सहजहीमें काट सकता है। केवल अभ्यासकी जरूरत है। अभ्यास द्वारा शरीरको इच्छानुसार बनाया जा सकता है।

(४२) मुखका गंदापन और दाँतोंकी अशुद्धता।

पेट परही स्वास्थ्यका दारोमदार है। लेकिन पेटका दारोमदार मुख पर है। क्योंकि पेटमें भोजन पचहुंनेका एक मात्र द्वार यही है। यदि यह दूषित है तो, खाया हुआ अन्न भी दूषित —रोगोत्पादक होकर पेटमें जावेगा, और पेट उस दोषको सारे शरीरमें पहुंचा देगा। इसलिये मुखको खूब साफ़ रखना चाहिये। दाँत, जिह्वा, तालु, मसूढ़े ये मुखके मुख्य अवयव हैं। इन्हें माँज रगड़ कर खूब ही शुद्ध रखने चाहियें। सायं प्रातः दोनों समय होसके तो बड़ी ही अच्छी बात है, नहीं तो प्रातःकाल उठते ही मुख धोनेके पूर्व दतून अवश्य करना चाहिये। ब्रशसे दतून करना रोग कारक है। यदि ब्रशकी ही आदत हो तो, अपना ब्रश अलग रखो, और खूब धोकर शुद्ध कर दिया करो। ब्रशके साथ कोई दाँत साफ करनेका मंजन भी होना चाहिये। बहुत से लोग कोयलेसे, राखसे, मिट्टीसे, या अन्य किसी प्रकारके चूर्णसे दाँत साफ़ करते हैं; किन्तु ये अधिक लाभ प्रद नहीं होते। जो लोग तमाखूसे या चिलमके गुलसे दाँत साफ करते

हैं, वे तो बड़ी ही गलती करते हैं। वृक्ष शाखाकी दतून ही सदा अत्यंत लाभ दायक है। ताजा होती है, इसके अतिरिक्त जैसा वृक्ष होता है, वैसीही वह गुण दायक होती है। उसे चीरकर जिह्वापरका मल अच्छी तरह शुद्ध किया जा सकता है। दतून हमेशा कनिष्ठका अँगुलीके अग्र भाग समान मोटी, और बालिश्त भर लम्बी होनी चाहिये। रोज नई दतून लेना चाहिये। एक दतूनसे दिनों तक दाँत साफ़ करना बहुत ही नुक़सान करता है। नीम, बँबूल, खदिर, करंज, रतनजोत, इमली, पलाश, जामुन, बरगदकी जटा, अपामार्ग (आँधी झाड़ा) आदिकी दतून मजेमें की जा सकती हैं। आयुर्वेदमें भी—

"अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्जकुकुभादिकम्।
प्रातर्भुक्त्वाचमृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम्॥
भक्षयेद्दंतधावनम् दन्तमांसन्यवाधयन्।"

अर्थात्—आक, वट, खैर, करंज और अर्जुनादि वृक्षों तथा कटु, तिक्त और कषाय रस वाले अन्य वृक्षोंकी दतून लें और उसके अग्रभागको खूब चबा कर ऐसा बना ले कि, जिससे मसूढ़ोंको रगड़ न पहुंचे। इनके अतिरिक्त आँवला, अथवा जिस वृक्षको शाखाका ब्रश अच्छा बन जावे, उसीको दतून करलेना चाहिये। लेकिन यह ध्यान अवश्य रखा जावे कि, कोई हानिप्रद वृक्षकी शाखा न हो। खजूर, और बाँसकी दतून नुक़सान करती हैं। हमेशा यह याद रखना चाहिये कि—

"पेट भरनसों काम गकरिया काहूकी ।
दाँत घिसनसों काम लकरिया काहूकी ।"

दाँतोंको खड़े घिसना चाहिये। तीनों तरफसे साफ़ करना चाहिये, जब साफ़ हो जावें तब कुल्ले करके तालू, जिह्वा, तथा जिव्हाके नीचेका भाग मल रहित कर देना चाहिये। तमाखू ज़रदा, सुपारी आदि खा, पीकर मुहँको गन्दा कभी नहीं करना चाहिये। क्योंकि गालोंके पासही ईश्वरने लालोत्पादक-ग्रंथियाँ रखीं हैं, जिनसे रात दिन थूक बनता रहता है। यह थूक रात दिन दाँतोंकी जड़ोंको छूकर, मुखमेंसे पेटमें जाता रहता है। यही थूक भोजनको पचानेमें सहायता देता है। यदि मुख गंदा हुआ तो, थूक सारे शरीरमें रोग पहुँचा देगा। इस लिये मुखको खूब ही साफ़ रखो। ज़रा भी बदबू मुखसे नहीं आनी चाहिये। भोजनके बाद और पहिले, मुख और दाँतोंको बिलकुल शुद्ध करलेना चाहिये। मिठाई खाने वालोंके दाँत खराब हो जाते हैं। जिनके दाँतोंमें दर्द हो उन्हें टिंचर-आयोडिन, या फिटकिरी के कुल्ले करना चाहिये। अथवा सोडाबाई कार्बोनेट, से कुल्ले करने चाहिये।

बड़ी बड़ी बीमारियाँ जो बहूमूल्य औषधियोंसे नहीं हटीं, उन्हें डाक्टरोंने सिर्फ रोगीके दाँत साफ़ करके ही हटा दी हैं। अतएव दाँत और मुखकी शुद्धि शरीरके लिये उतनी ही आवश्यक है, जितना कि भोजन आवश्यक है।

(४३) नग्न, अथवा एकान्तमें सोना।

तरुण पुरुषके लिये, एकान्त शयन कामोद्दीपनका कारण होता है—इसी प्रकार नग्न सोना भी कामोत्तेजक है। शास्त्र कारोंने लिखा है कि "नचनग्नशयीतेह।" जो नवयुवक वीर्यदोषसे दुखी हैं, उन्हें चाहिये कि कभी एकान्त वास न करें, और सोनेके वक्त भी अलग कमरेमें न सोवें। अच्छे पुरुषोंकी सङ्गतिमें रहें। जैसी सङ्गति होती है, मनुष्य वैसा ही बन जाता है। इसलिये अपना मित्र बनानेके पूर्व, खूब ही सोच समझकर मित्रता करनी चाहिये। बुरे मित्रोंकी कुसङ्गतिके कारण, बड़े बड़े पुरुष भी नष्ट भ्रष्ट हो चुके हैं, और सज्जनोंकी सत्सङ्गतिसे नीचोंका भी उद्धार हुआ है। विशेषतया वीर्यरक्षाके लिये सज्जन मित्रोंकी ही सङ्गति चाहिये। क्योंकि वीर्य नष्ट होनेका कारण, आजकल बुरे मित्रोंकी कुसङ्गति, अर्थात् उनके साथ सोचे हुए बुरे विचार ही हैं। अतएव यदि समय मिले तो, सत्पुरुषोंकी ही सङ्गति करनी चाहिये। एकान्त वास, नासमझ नवयुवकोंके लिये कदापि उचित नहीं है। नंगे सोना पाशविकता है! मातापिताको चाहिये कि अपने नासमझ बच्चोंको नंगे कभी एकान्तमें न रहने दें, और नंगे एक साथ या अकेला न सुलावें।

(४४) तमाखू सेवन।

यद्यपि हम इस विषयपर "मादक द्रव्योंके सेवन" में बहुत

कुछ लिख आये हैं, तथापि इसे फिर दोहरानेका कारण यह है कि, इसके कारण हमारा सारा देश स्वप्नदोषके रोगसे पीड़ित है। तमाखू-सेवन दुर्व्यसन है। इसका खाना, पीना, सूंघना वगैरः सभी बुरा है। बीड़ी, सिगरेट, चुरुट, चिलम, हुक्का नास, हुलास, सुरती वगैरः सभी त्याज्य हैं। धर्म-शास्त्रोंमें इसकी बड़ी ही घृणित कथा है। इसे गोरक्तसे उत्पन्न कहा है—

"कर्णोभ्यश्चतमालश्च ।"

(कार्तिक महात्म्य)

अर्थात्—गौके कानसे यह उत्पन्न हुई है। इत्यादि कथाएँ हैं। चा, काफीसे वद्धकोष्ठता होती है, अन्य मादक पदार्थोंसे रक्त-दोष बढ़ते हैं, किन्तु तमाखूसे वीर्यदोष उत्पन्न होते हैं। जिसे स्वप्नदोषसे बचना हो उसे पहिले इससे बचना चाहिये।

(४५) सोते समय कुविचार।

विचारोंका प्रभाव आत्मा पर कैसा पड़ता है, इसे आप इसी पुस्तकमें जहाँ तहाँ पीछे पढ़ आये हैं। स्वप्नदोष निद्राके समय होता है, अतएव निद्राके पूर्व, जैसे अच्छे या बुरे विचार मनमें होंगे, वैसे ही स्वप्नमें भी दृश्य दिखाई पड़ेंगे। अतएव जिन स्त्री पुरुषों पर आपकी कामेच्छा हो, या जिनसे अनुचित सम्बन्ध हुआ हो या है; उनका स्मरण सोते समय कदापि मत करो। धार्मिक पुस्तकका स्वाध्याय करके सोना चाहिये। या शय्यामें लेटकर उत्तम पुस्तक अथवा समाचार पत्र पढ़ते

रहना चाहिये। नींद आने लगे तब पुस्तक रखकर, सोजाना चाहिये। अथवा सोते समय, बिछौनोंमें माला लेकर ईश्वर-स्मरणमें ध्यान लगा देना चाहिये। सारांश यह कि सोते समय मनमें कुविचारोंको कदापि नहीं आने देना चाहिये।

(४६) निंदासे निर्भयता।

जो लोग अपनी निन्दासे नहीं डरते, वे लोग प्रायः व्यभिचारी हो जाते हैं। और व्यभिचारीको स्वप्न दोष होना अनिवार्य बात है।

(४७) आत्म-विश्वासका न होना।

अपनी कमजोरियोंको हटाकर, आत्म विश्वास-रखना चाहिये। मैं आत्मा हूँ, और मैं ही यहाँ का कर्त्ता हूँ, ऐसे उच्च विचारोंको ही मनमें रखना चाहिये। मैं सदाचारी, श्रेष्ठ, पुण्यात्मा, बलवान, और ब्रह्मचारी बनूँगा—अनेक प्रयत्नों द्वारा मैं अपनी आत्मोन्नति करूँगा। ऐसे विचार रखनेसे मनुष्यको किसी प्रकारका वीर्यदोष नहीं हो सकता।

(४८) आलस्य।

आलस्य भी स्वप्नदोष पैदा कर देता है। पुरुषार्थी मनुष्य ही वीर्य रक्षाकर सकता है। आलसी उलटा वीर्य-दोषका भागी बन जाता है। कहा भी है कि—

"आलस्यहि मनुष्याणां शरीरस्थोमहान्‌रिपुः।"

(४६) अधार्मिकता ।

सदाचार भी धर्मका एक लक्षण है। साथ ही, धर्मके शेष लक्षणोंका पालन भी होना चाहिये। जो मनुष्य धार्मिक है, वही श्रेष्ठ है। जो मनुष्य धर्मका पालन करता है, धर्म उसकी अनेक आधि व्याधियोंसे रक्षा करता है। इसके विरुद्ध जो अधर्माचरण करता है, अथवा धर्मका पालन नहीं करता वही इस संसारमें दुखी और रोगी देखा जाता है! अतएव धैर्य, सहिष्णुता, मनोनिग्रह, अस्तेय, पवित्रता, इन्द्रियदमन, सद्बुद्धि ज्ञान, सत्य और अक्रोध, धर्मके इन १० लक्षणोंको पालन करना चाहिये।

(५०) ईश्वर भजन न करना।

एक परमात्माकी भक्ति, और अनन्यभावसे उस जगदाधारकी उपासना करनी आवश्यक है। जो हमारे शरीरका विधाता है। जिसके हाथमें इस अखिल-विश्वकी बागडोर है। नित्य उस मङ्गलमय परमात्माका ध्यान कीजिये और उसे अपने हृदयमें ही विराजमान देखिये। कमसेकम सायम् प्रातः उस परमपिताके गुणानुवाद अवश्य गाइये। ईश्वरके भक्तको किसी प्रकारका रोग शोक भय दुःख आदि नहीं होता। बशर्ते कि, हो अच्छी भक्ति। बगुलाभक्ति और दुनियाँको दिखानेकी ईश्वर भक्तिसे कुछ भी लाभ नहीं होता।

इत्यादि सैकड़ों कारण स्वप्नदोषके हैं, किन्तु उन्हें यहाँ लिख

लिखकर पुस्तकके पृष्ठोंको व्यर्थ ही अधिक बढ़ाना उचित नहीं समझा। छोटे मोटे ५० कारण आपको बताये गये हैं। यदि इन कारणोंको ही दूर कर दिया जावेगा, तो साथ ही स्वप्नदोष भी दूर हो जावेगा। अब हम आगे कुछ पथ्य-पदार्थों के नामोंका उल्लेख करके, चिकित्साओंका वर्णन करेंगे; आशा है हमारे नवयुवक-बन्धु इन चिकित्साओंद्वारा अवश्य लाभ उठावेंगे।

कुछ पथ्य—पदार्थोंकी सूची।

अन्न।

गेहूँ, ज्वार, मकई, चाँवल, मूँग, तुअर, मसूर, अरहर, मटर, जौ, चना। इत्या०

मिष्टान्न।

हलुआ, घेवर, रबड़ी, लड्डू बेसनके, बालूसाई, कलाकन्द, इमरती, फेनी, जलेबी, गुलाबजामुन, इत्या०। स्मरण रखिये, अधिक मिठाई खानेसे स्वप्नदोष की बीमारी अवश्य हो जाती है। साथ ही यह भी ध्यानमें रहे कि मिठाई पवित्रता पूर्वक तथा गन्नेकी बनी, पवित्र शक्करकी बनी हुई हो। दिन भरमें एक मनुष्यको आध पाव तीन छटाँक मिठाईसे अधिक नहीं खानी चाहिये।

दूधसे बने पदार्थ ।

दूध, (अधिक औटा हुआ न हो, और अधिक शक्कर युक्त नहो) दही (खट्टा न हो) छाछ, (गऊकी हो और ताजा हो) मक्खन, घी (शुद्ध हो) रबड़ी, खोवा, इत्यादि ।

मसाले ।

सेँधानमक, कालीमिर्चें, ज़ीरा इलायची, दालचीनी, हल्दी, धनिया, हींग, स्याह-जीरा, इत्यादि ।

अचार और मुरब्बे ।

पुराना नीबूका अचार, आँवलेका अचार, कैरका अचार, इत्यादि गुण दायक हैं । आमका अचार भी कम मात्रामें सेवन किया जा सकता है । स्वप्नदोष वालेको मुरब्बे, सभी हितकर हैं ।

तरकारी ।

पालक, कद्दू, वथुआ, सेंगरी, मूली, आल, गिलकी, तोरई, खीरा, कुलफा, भिंडी, ग्वारकीफली, करेले, भटे, टमाटो, सेम, आलू, अरवी, गोभी, कचनारकीफली, केला, मटरकी फलियाँ, गाजर, इत्यादि—

फल ।

आम (मीठा पका हुआ) केला, नारंगी, अनार, शंतरा, आड़ू, सेव, चकोतरा, नाशपाती, निब्बू, खरबूजा, तरबूज़, रामफल जामुन, अंगूर, अन्नास, अमरूद, सीताफल, बड़े बेर, सिंहाड़े, मूँगफली, । सफेदगन्ना, इत्यादि ।

मेवा।

छुहारे, बदाम, किशमिश, नारियल, मुनक्का, अख़रोट, चिलगोजा, चिरोंजी, मखाने, पिंडखजूर, काजूँ, पिश्ता (कम खानी चाहियें)।

विविध।

पानबीड़ा (अधिकसे अधिक दिनमें दो बार) इलायची, केशर, कस्तूरी, मूँगकी बड़ी (मुँगोड़ी) पापड़ मूँगके, भात, सिवैयाँ, गुड़ (अधिक नहीं) पूरी, कचौरी, परावँठे, आदि नित्य नहीं खाने चाहिये। ऐसे गुरु-पाक भोजन प्रातः काल रखना चाहिये, रात्रिको सदा शीघ्र पचने वाला भोजन करना चाहिये।

चिकित्सा.

मानसिक चिकित्सा।

"मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः।" अर्थात् मन ही मनुष्यके मोक्ष और बन्धनका कारण है। मनकी शक्ति कितनी महान् है, इसे कुछ महामना, महात्मा लोग ही जानते हैं। मनकी शक्तिके आगे इस संसारकी, सब बड़ीसे बड़ी शक्तियाँ भी निकम्मी हैं। जिस व्यक्तिका मन निर्बल है वह शारीरिक

विषय है। यदि हमारे मकानोंमें ऐसे जानवर जैसे उल्लू, चमगीदड़, कबूतर, फाख्ता, चील, आदि पक्षी आ जावें तो हम उन्हें अशुभ समझ कर भगाते हैं—इसका कारण यही है कि, ये पक्षी अपने मनसे शून्यकी इच्छा करते हैं। सूने घरोंमें ही ये रहते हैं, और जहाँ इनका पदार्पण होता है वहाँ शून्य हो भी जाता है, ऐसा लोगोंका निश्चय है। अर्थात् उन पक्षियोंका मनोबल सूनेके लिये ही इच्छा करता है। अब आपको मालूम हो गया होगा कि, सच्चा मनोबल होना चाहिये, वह अवश्य ही कार्य करता है। जब कि पशु पक्षियोंके मनोबल तक मनुष्योंमें कार्य करते हैं तो मनुष्यका मनोबल क्या इच्छानुकूल कार्य नहीं कर सकेगा? अर्थात् अवश्य करेगा।

इसी विषयपर हम इस पुस्तकमें पीछे बहुत कुछ लिख आये हैं; अतएव एक बातको कई बार दोहराना अनुचित समझकर, हम ऐसे वेद मन्त्रोंको यहाँ लिखेंगे, जिनमें स्वप्नदोषको केवल मानसिक दोष बताया है, और मनके पवित्र होनेपर स्वप्नदोष भी दूर हो सकता है।

"यदाशसा निःशसाऽभिशसोपारिम जाग्रतो यत्स्वपन्तः॥ अग्निर्विश्वान्यप दुष्कृतान्यजुष्टान्यारे अस्मद्दधातु।"

ऋग्वेद १०।१६४।३

अर्थात्—आशाके कारण, दोषके कारण, कुसंस्कारके कारण

जागृतावस्थामें, अवथा स्वप्नके समय जो जो पाप इससे हुए हैं, वे असभ्य सब दुराचार तेजस्वो मन हमसे दूर करे। अब देखिये अथर्व वेदमें कहा है किः—

"स्वप्नं सुप्त्वा यदि पश्यसि पापं०—॥१०।३।६

"पर्यावर्त्ते दुष्वप्न्यात्पापात्स्वप्न्यादभूत्याः ॥ ब्रह्माह मंतरं कृण्वे परा स्वप्न मुखाशुचः ॥"

अ० ७।१००।१

अर्थात्—यदि स्वप्नमें कोई बुरी बात दिखाई पड़े, तो ऐसे दुष्ट स्वप्नोंके पश्चात्, मनमें ब्रह्मकी उपासना करनी चाहिये। इससे सब अनिष्ट कारक स्वप्नके परिणाम दूर होते हैं।"

सारांश यह कि, परमात्माकी उपासनासे मन पवित्र होता है, और उसमें बल बढ़ता है। अतएव, जिन्हें स्वप्नदोषका रोग हो उन्हें चाहिये कि, अपने मनसे बुरे विचारोंको निकालकर, उत्तम विचारों को ही धारण करें। जब मनकी शक्ति इतनी बढ़ जावेगी तब, आप स्वप्नदोषादि दोषोंसे सहजहीमें छुट्टी पा जावेंगे। धार्मिक कृत्य, धार्मिक निष्ठा, ईश्वर भजन; पाप कर्मों से भय, महात्मा ज्ञानी पुरुषोंकी सत्संगति, अपनी मृत्युका स्मरण, और अपने जीवनका उच्च ध्येय रखनेसे, मनकी शक्ति, बढ़ती है। इस लिये स्वप्नदोषके रोगियोंको सबसे प्रथम अपना मनोबल बढ़ानेका प्रयत्न करना चाहिये। मनके प्रबल वेगको रोककर उसे एकाग्र करनेका यत्न करना चाहिये। लोग इस

कार्यको हौआ समझते हैं, किन्तु अभ्यासमें वह शक्ति है कि, वह सब कुछ कर दिखाता है। निरन्तर अभ्याससे मन एकाग्र होने लगता है, और वह बलवान हो जाता है।

स्वप्नके पश्चात् जब कि निद्रा भङ्ग हो जावे, तब निम्न वेद-मन्त्र उच्चारण करना चाहिये। इस मन्त्रका अर्थ भी ध्यानमें रखना चाहिये, क्योंकि बिना अर्थ समझे केवल मन्त्रोच्चारणसे कुछ भी लाभ नहीं हो सकता। हाँ, यदि मन्त्र न बोला जावे और उसके अर्थको ही मनमें धारण कर लिया जावे तो, काम चल सकेगा किन्तु बिना अर्थ समझे मन्त्रोच्चारणसे कुछ भी लाभ नहीं होता—यह बात भूलनेकी नहीं है।

"यो मे राजन् युज्योवा सखा वा स्वप्ने भयं भीरवे मह्यमाह ॥ स्तेनोवायो दिप्सति नो वृकोवा त्वं तस्माद् वरुण पाह्यस्मान् ।"

ऋग्वेद २।२८।१०

अर्थात्—"हे वरुण! मेरा मित्र, साथी, चोर, हिंस्र पशु आदि स्वप्नमें आकर मुझ भीरुको डराता है, उससे मुझे बचाओ।"

इस प्रार्थनाके करनेसे, मनमें बल अवश्य आता है, क्योंकि ब्रह्मकी उपासनासे मन बलवान होता है, और स्वाभिमानका उदय होता है—मनके सभी कुसंस्कार दूर हो जाते हैं। स्वप्नका मूल कारण मानसिक संस्कार ही होते हैं। मनुष्यके स्वभाव-की परीक्षा उसके स्वप्नोंसे हो सकती है। अच्छे मनुष्यको

अच्छे, और बुरे विचारवाले मनुष्यको बुरे स्वप्न आते हैं। जो स्वप्नमें रोता है, भयभीत होकर चिल्लाता है वह कदापि वीर-व्यक्ति नहीं कहा जा सकता। स्वप्न तो अपने मानसिक विचारोंका प्रतिविम्ब होता है। मनुष्यको चाहिये कि जैसे बने तैसे, अपने मनको पवित्र करे, उसपर अपना अधिकार स्थापित करे। जो अपने मन पर अपना प्रभुत्व नहीं रख सकता, वह दूसरे लोगोंके मन पर भी प्रभाव उत्पन्न नहीं कर सकता। स्वप्नदोष हटानेके लिये ही नहीं बल्कि संसारमें उच्चता प्राप्त करने लिये, भी सबसे पहिले मनोबल बढ़ानेकी अत्यन्त आवश्यकता है।

निद्रा आनेके पूर्व इस निम्न लिखित मन्त्रको अर्थ सहित उच्चारण कर लेना चाहिये—

"अजैष्माद्यासनाम चाभूमानागसोवयम् जाग्रत्स्वप्नः। संकल्पः पापीयं द्विष्मस्तं सच्छ-च्छंतु योनो द्वेष्टितमृच्छतु।"

ऋग्वेद १०।१६४।५

परमात्मन्! हम सब निर्दोष बनें, जिससे हम सब आज ही विजय प्राप्त कर सकें, और उन्नत बनें। जो जागृतिके समय, अथवा स्वप्नके समय, आनेवाला बुरा विचार है, वह उसके पास चला जावे, जिस एकका हम सब एक मतसे द्वेष करते हैं, या जो अकेला हम सबोंसे द्वेष करता है।

इसके अतिरिक्त शय्यामें लेटकर अपने हृदयपर, केवल अपनी अँगुलीसे "ओ३म्" परमात्मदेवका नाम लिखिये और अपने गुरुमन्त्र का अर्थ ध्यानमें रखते हुए जप कीजिये। गुरु-मन्त्रका जप करते हुए ही आपको निद्रा आनी चाहिये। इस प्रकार पवित्र विचार रखनेवाले तथा पवित्र विचारोंको लेकर सोनेवाले व्यक्तिको स्वप्नदोष कदापि नहीं हो सकता। सोते समय, प्रेम सम्बन्धी विचारोंको मनमें हरगिज़ मत आने दो। अपने मित्रोंका तथा उन मनुष्योंका, जिनके साथ आपका अनुचित सम्बन्ध हो या जिनके लिये आपके मनमें अनुचित विचार हों, कदापि स्मरण मत करो। जिन्हें स्वप्नदोष हो उन्हें वीर्यपात न करनेकी कोई ऐसी कठोर प्रतिज्ञा या शपथ—सौगन्ध ले लेनी चाहिये कि, जिसकी मन पर गहरी छाप पड़े। ऐसा करनेसे यह होगा कि जब स्वप्नमें वीर्यपात करनेका मौका आवेगा, उस वक्त मनको उसकी की हुई प्रतिज्ञाका अवश्य स्मरण होगा, और स्वप्नदोष नहीं होने पावेगा। जब स्वप्नदोष हो जावे तो अधिक चिन्ता करके अपने मनको दुर्बल नहीं बनाना चाहिये, उस वक्त तो

'बीती ताहि विसारिके आगेको सुधि लेउ
जो बनि आवे सहजमें ताहीमें चित देउ ॥'

इस कथनके अनुसार गई बीती बातको छोड़कर, आगेके लिये ऐसा प्रयत्न करना चाहिये कि भविष्यमें स्वप्नदोषका उत्-

पात कम हो जावे। केवल चिन्ता करते रहनेसे कुछ भी लाभ नहीं होता, मनुष्यको चिन्ता छोड़कर प्रयत्न करना चाहिये।

वायु चिकित्सा।

यदि प्राणीके लिये कोई वस्तु, अत्यंत आवश्यकीय है, तो वह वायु है। इसके बिना जीवन ही नहीं है। यदि पाँच छः मिनिटके लिये हमें हवा न मिले तो, हमारे जीवनका अन्त हो जावेगा। इतना होते हुए भी आज भारत वासियोंने इसके महत्वको भुला दिया! ९० प्रतिशत मनुष्य ऐसे हैं, जो हवाके विषयमें ज़रा भी ज्ञान नहीं रखते। हमारी इसी अज्ञानतासे देशमें विविध प्रकारके रोगोंकी सृष्टि हो रही है, और लोग अकाल मृत्यु पारहे हैं। प्राणीके लिये, अन्न और जलसे भी अधिक आवश्यक वायु है। परमात्माने भी इसे इतने अधिक परिमाणमें बनाया है जो सब जगह, सब समय मुफ्तमें ही, बिना टके पैसेके प्राप्त होती रहती है। लेकिन आज कल, देखनेमें आता है कि हवाको हम लोगोंने बहुत ही गन्दी बनादी है। जंगलकी शुद्ध वायुमें रहने वाला एक व्यक्ति किसी बड़े शहरमें जाकर हमारे इस कथनके सत्यासत्यका निर्णय कर सकता है! मतलब यह कि, आज कल हवाका मूल्य भी बढ़ गया है। ग़रीब लोग उसका आनन्द नहीं लूट सकते। मुफ्तमें मिलने वाली वस्तु के लिये भी पैसे खर्च करने पड़ते हैं। आज हम लोग, शिमला, आबू आदि स्थानोंमें ही शुद्ध वायु प्राप्त करनेके लिये जाते हैं। बिजलीके पंखोंको चला कर वायु प्राप्त करते हैं! कैसी अधोगति है!!

हवा मुफ्त मिले या क़ीमतसे, परन्तु बिना हवाके शरीर कदापि स्वस्थ और दीर्घजीवी नहीं हो सकता। हमारे शरीरमें सर्वत्र रक्त वहता है, वह फेफड़ोंमें आकर शुद्ध होता है। यह क्रिया हमारे शरीरमें रात दिन होती रहती है। साँस छोड़ कर हम शरीरके विषैले वायुको बाहिर करते हैं, और उसकी जगह शुद्ध वायु शरीरके अंदर साँस द्वारा भरते हैं। इस श्वासोच्छ्वासकी क्रियासे, रक्तकी शुद्धि होती रहती है। हमारे शरीरकी आरोग्यता, वायु पर ही निर्भर है। यदि हम वायुके विषयमें थोड़ी सी सावधानी रखें; और खुली एवम् शुद्ध वायुमें अधिकांश अपना जीवन व्यतीत करें तो, हम कदापि किसी रोगकी शिकार न बनें, और दीर्घ-जीवन प्राप्त करें।

स्वप्न-दोष से ग्रसित व्यक्तिको, हमेशा खुली हवामें रहना चाहिये। मकान भी ऐसा हो, जिसमें हवा बिना किसी रोक टोकके इधरसे उधर बखूबी आ जा सके। रहनेके मकानमें बहुत सी खिड़कियाँ रखनी चाहियें। आस पास सड़ी और गन्दी वस्तुएँ नहीं रखनी चाहियें। घरके नाले, मोरी, हौज़, स्नानागार, पाखाने वगैरः अत्यंत शुद्ध और पवित्र रखने चाहियें। गोबर, कीचड़, मलमूत्र, कचरा कूड़ा, मकानके आस पास न होने देना चाहिये। सोते समय किसी बन्द मकान में हवा के मार्गोंको रोक कर नहीं सोना चाहिये। हवासे यदि सर्दी लगे तो, आवश्यकतानुसार वस्त्र ओढ़ने चाहियें, किन्तु हवाके मार्गोंको बन्द नहीं कर देना चाहिये। खुले मैदानमें

बरामदोंमें, छतोंपर, अथवा मकानकी खिड़कियाँ खोलकर सोने से ही शरीर आरोग्य रहता है। सारांश यह कि हवाके महत्वको अच्छी प्रकार समझ कर उसका उपयोग करनेसे मनुष्यको कोई रोग हो हो नहीं सकता। पाश्चात्य विद्वानोंने इस विषय पर अनेक पुस्तकें लिखी हैं, जिनमें बिना औषधके बिना चीर फाड़के रोगोंको हटानेकी क्रियाका वर्णन है।

स्वप्नदोषके रोगियोंको नित्य वायु—स्नान (airbath) करना चाहिये। सिर्फ तीन महीनेके वायु-स्नानसे स्वप्नदोष समूल हट जाता है। वायु-स्नान इस प्रकार करना चाहिये, गाँवसे बहुत दूर जंगलमें ऐसे स्थानमें जाओ जो निर्जन हो, जहाँ खुली हुई शुद्ध हवा अच्छी तरह बहती हो। वहाँ अपने शरीर परके सब वस्त्र उतार दो, और बिलकुल नंगे हो जाओ। यहाँ तक कि गुह्य-स्थानोंको ढकनेके लिये, चार अँगुलकी लँगोटी तक भी शरीर पर मत रखो। दोनों पैरोंको मिलाकर और दोनों हाथोंको फैलाकर बिलकुल तन कर खड़े हो जाओ। इस क्रियाको नित्य आध घंटे करनी चाहिये। अवश्यमेव स्वप्न-दोष दूर हो जावेगा। यदि जंगलमें जाना असुविधा जनक हो तो, घरमें ही वायु—स्नान किया जा सकता है, बशर्त्ते कि हवा शुद्ध और विपुलतासे मिले। इस चिकित्साके करने वालेको, अधिकांश नंगे बदन रहना चाहिये। आवश्यकता पड़ने पर, कम वस्त्र काममें लाना चाहिये इन दिनों ब्रह्मचर्य्यसे रहना चाहिये, पथ्य भोजन और शीघ्र पचनेवाला भोजन करना चाहिये। वायु स्नानके पश्चात् जल-

स्नान नहीं करना चाहिये। आवश्य कता पड़नेपर, यदि प्रातः-काल वायुस्नान किया हो तो सायंकालके समय जल-स्नान शीतल जलसे करना चाहिये। ढीले और स्वच्छ कपड़े सफेद रंगके ही पहिनने चाहियें। साँस नाकसे ही लेना और छोड़ना चाहिये—यह बात भूलनेकी नहीं है।

जल-चिकित्सा।

जिस प्रकार हवा मनुष्यके लिये आवश्यकीय वस्तु है, उसी तरह दूसरे नम्बर पर जल भी है। हवाके बिना मनुष्य कुछ मिनिटों जीवित रह सकता है तो, जलके बिना कुछ घण्टों अथवा देशकालानुसार, कई दितोंतक भी जीवन धारण कर सकता है। इतना होनेपर भी यह बात निश्चित है कि, अन्यान्य खूराकोंके बिना तो मुद्दत तक काम धकाया जा सकता है, परन्तु पानीके बिना नहीं धकाया जा सकता। यद्यपि पानी हमारी बड़ी आवश्यक वस्तु है, हम नित्य ही काममें लाते हैं, तथापि उसके गुणोंकी तरफ हमारा ध्यान बहुत ही कम होता है। स्वास्थ्यको ठीक रखनेके लिये, हमें जिस प्रकार शुद्ध वायुकी आवश्यकता है, उसी तरह शुद्ध जलकी भी ज़रूरत है। उत्तम वायु और उत्तम जल मनुष्यको बिना किसी औषध-प्रयोगके स्वथ्य और बलवान रख सकते हैं। देखिये जलके विषयमें वेद कहता है:—

हिमवतः प्रस्रवन्तिसिन्धौ समह संगमः। आपो ह मह्यं तद् देवीर्ददन् हृद्योत भेषजम् १

यन्मे अक्ष्योरादिद्योत पार्ष्ण्योः प्रपोदश्च यत्
आपस्तत् सर्वं निष्करन् भिषजां सुभिषक्तमाः २
सिन्धुपत्नीः सिन्धुराज्ञीः सर्वायानद्य १ स्थन ।
दत्त नस्तस्य भेषजं तेना वो भुनजामहै ॥३॥

अथर्व० ६।२४

अर्थ—"जल धाराएँ, बर्फीले पहाड़से बहती रहती हैं, उनका समुद्रमें संगम है, जल धराएँ निश्चय पूर्वक मेरे लिये हृदयके चमककी भय जीतनेवाली औषध देवें। जो दुःख मेरे नेत्रोंमें, मेरी एड़ियोंमें और जो दोनों पाँवके पंजोंमें चमक उठा है, वैद्योंमें अति पूजनीय जलधाराएँ उस दुःखको हटावें। समुद्रको पालनेवाली वा समुद्रकी शोभा बढ़ानेवाली जो तुम सब नदियाँ हो ; वे तुम हमें हिंसक रोगकी औषध प्रदान करो जिससे तुम्हारे गुणोंको हम भोगें।" और देखिये—

आप इद् वा उ भेषजीरापो अमीवचातनीः ।
आपोविश्वस्य भेषजीस्तास्ते कृण्वन्तु भेषजम् ।

अथर्व ६।९१।३

अर्थ—"जल अवश्य ही भय-निवारक है, जल पीड़ा नाशक है, जल ही औषध है, वे जल तेरा भयनिवारण करें।" जिस प्रकार वायु अमृत है, उसी तरह जल भी अमृत है। यदि इनमें शुद्ध अन्न, शुद्ध प्रकाश और शुद्ध भूमि और मिला दी जावे

तो "पञ्चामृत" बन जाता है। इस पञ्चामृतका जो पुरुष नित्य सेवन करते हैं, वे निस्सन्देह अमरत्व प्राप्त कर सकते हैं। अतएव, शुद्ध जलके प्रयोग द्वारा हमें, आरोग्य सम्पादन करना चाहिये। जो लोग लापरवाहीसे जलको काममें लाते हैं वे विविध रोगोंके भण्डार बनकर अल्पायु हो जाते हैं। स्नान, शुद्धि और पीनेके लिये हमेशा निर्मल और शुद्ध जल ही काममें लाना उचित है। कहनेका तात्पर्य यह है कि जल एक परमौषध है—इसके द्वारा शारीरिक सभी रोग हटाये जा सकते हैं। जल द्वारा रोग हटानेकी क्रियाको जल-चिकित्सा कहते हैं। बड़े बड़े शहरोमें जल चिकित्साके अस्पताल भी खुल गये हैं। आजकल लोगोंका औषधियोंपरसे विश्वास हटाता जाता है, और प्राकृतिक चिकित्साओंपर जमता जा रहा है। पश्चिमीय देशोंमें, दिनप्रति दिन ऐसी चिकित्साओंका प्रचार बढ़ता जा रहा है। और हज़ारों रोगी, जो औषधं सेवन करते करते अपने जीवनसे निराश हो चुके थे, आरोग्य लाभ कर रहे हैं। कुछ लोगोंका भ्रम है, कि इस चिकित्साको ढूँढ निकालनेवाले यूरोपियन विद्वान हैं, किन्तु जिन्होंने हमारे उद्धृत किये हुए वेदमन्त्रोंको ध्यानसे पढ़ा होगा उन्हें इस भ्रमसे छुट्टी मिल जावेगी।

जल पृथ्वीके ऊपर और भीतर रहने तथा बहनेवाला एक तरल पदार्थ है। जिस जलको हम पृथ्वीसे खोदकर प्राप्त करते हैं, वह जल वहीं पर था ऐसा मान लेना भूल है। पृथ्वीके

भीतर जलके बड़े बड़े सोते बहते रहते हैं, जिनके ज़रिये हमारे कुए बावलियोंमें पानी आया जाया करता है। ये बहने वाले जल विविध रासायनिक पदार्थोंको छूते हुए, और अपने साथ बहाते हुए, इधरसे उधर बहते रहते हैं। इस कारण जल औषध रूप बन जाता है। यह बात ध्यानमें रखिये कि वह शुद्ध जल जिसे आप पीते हैं—डाकृरों, हकीमों; और वैद्योंकी बहुमूल्य औषधियोंसे अधिक मूल्यवान और गुणप्रद है। बात इतनी ही है, कि हम जलके गुणोंसे अनभिज्ञ हो रहे हैं।

स्वप्नदोषके रोगियोंको स्वच्छ, सुस्वादु, निर्मल, और शीतल जल ही काममें लाना चाहिये। यदि जलमें कुछ कूड़ा कचरा नज़र आवे तो उसे उबालकर और ठंडा करके पीना चाहिये। १५।२० सेर जलमें, उबलते वक्त यदि चनेके बराबर सफेद फिटकिरी डाल दी जावे तो जलका मल जल्द शुद्ध हो जावेगा। जल भारी नहीं होना चाहिये। स्वप्नदोष वालोंको हल्का जल ही पीना चाहिये। जलके पहिचाननेका यह तरीका है कि, जिस जलमें साबुन मसलनेसे झाग न उठें वह जल भारी समझना चाहिये, और जिसमें साबुन झाग दे उसे हल्का समझना चाहिये। पानी पीते समय डचक डचक करके झटपट नहीं पीना चाहिये, बल्कि अत्यन्त धीरे धीरे शान्ति-पूर्वक जलपान करना चाहिये। जलपान करते समय यह विचार मनमें होना चाहिये कि "मैं इस जलपानसे अपना स्वप्नदोष हटा रहा हूँ, यह मेरे रोगके लिये ईश्वरीय औषध है।"

स्वप्नदोषके रोगीको सायंप्रातः दोनों समय ठंडे और विपुल जलसे स्नान करना चाहिये। ग्रीष्मऋतुमें यदि ३ बार भी स्नान किया जावे तो कोई हानि नहीं। ऐसे जलायशमें या पात्र (Tub) में जिसमें कटिपर्यन्त जल हो बैठकर या खड़े रह-कर, अच्छी तरह रगड़ मसलकर स्नान करना चाहिये। स्नानके समय एक मोटे खुरदरे तथा मुलायम गीले वस्त्रसे, नाभि और लिंगके मध्यस्थानको धीरे धीरे १०। १५ मिनिटतक मसलना चाहिये। स्नानके पश्चात्, किसी सूखे मोटे खुरदरे वस्त्रसे शरीरको रगड़कर पोंछ डालना चाहिये। इस प्रकार लगातार कई दिनोंके अभ्याससे स्वप्नदोष हट जाता है।

सूर्योदयसे पूर्व उठना, स्वप्नदोष वालोंके लिये बहुत ही जरूरी बात है। कमसेकम सूर्योदयसे एक घण्टे पहिले शय्या त्याग देना चाहिये। उठते ही हमारे पीछे बताये हुए नियमके अनुसार, पाव डेढपावके लगभग जल पीलेना चाहिये। इसे "उषः-पान" कहते हैं। आयुर्वेदमें इस उषः-पानका अत्यन्त महत्त्वप्रदर्शित किया है। इस वक्तका पान किया हुआ जल अमृतके समान गुणदायक होता है। उष-ःपानके पश्चात्, पाखाने जाना चाहिये। पाखानेके वक्त शुद्ध, निर्मल एवम् शीतल जलसे लिंगे-न्द्रियकी विधिवत् शुद्धि करनेके पश्चात् अंडकोषोंपर कमसेकम सौचुल्लू पानीकी डालनी चाहिये। यदि जल शीतल न हो तो उसे वर्फ़ डालकर शीतल बना लेना चाहिये। किसी जलाशयके किनारे, निर्जन स्थानमें यदि यह क्रिया की जावे तो और भी

उत्तम हो। इसी तरह सायंकालको भी शौचके पश्चात् अण्ड-कोषोंपर जल डालना चाहिये। ऐसा करनेसे, अण्डकोष बिलकुल सिकुड़ जावेंगे—उस समय उनमें सिकुड़नेके कारण, कुछ कुछ दर्दसा भी होने लगेगा। जब उनमें इस प्रकारका दर्द आरम्भ हो जावे तब समझ लेना चाहिये कि, अण्डकोषोंका काफ़ी स्नान हो चुका।

रातको सोनेके पहिले, यदि स्नान क्रिया न बन पड़े तो, अण्डकोषोंको १० । १५ मिनिटतक किसी शीतल जलके पात्रमें रखना चाहिये। यदि लिंगेन्द्रियके आसपास बाल हों तो उन्हें उस्तरेसे साफ़ कर देना चाहिये। ऐसा करनेके पश्चात् कमरसे नीचेके भागको शीतल जलसे अच्छी प्रकार धोकर सूखे वस्त्रसे पोंछ डालना चाहिये।

स्वप्नदोषके बीमारको, सोडा, लेमन, चा, काफ़ी, बर्फ़, आइस्क्रीम आदि कृत्रिम पेयोंसे अलग रहना चाहिये। जहाँतक बन सके, शर्बत वगैरः भी अधिक मात्रामें नहीं पीने चाहियें। बहुतसे भँगेड़ो भाई, भाँगको स्वप्नदोष-नाशक कहकर भोले भाइयोंको, सदा सदाके लिये भँगेड़ी बनाकर उनका अमूल्य जीवन बरबाद कर देते हैं। स्मरण रखिये, नशैले पदार्थ क्षणिक-स्तंभक होते हैं, किन्तु उनके द्वारा किया हुआ स्तंभन जीवनको नष्टप्राय कर देता है।

मदिरा भी पेय पदार्थोंमेंसे एक अत्यन्त ही निकृष्ट पेय है। इसका सेवन, जातीय, धार्मिक, और सामाजिक नियमोंके

अनुसार वर्जित है। इसका सेवन स्वप्नदोषकी बीमारी वालोंको बिषके समान है। तात्पर्य यह है कि, किसी प्रकारके कृत्रिम जलका उपयोग करना स्वास्थ्यके लिये अत्यन्त हानिप्रद है। केवल शुद्ध जल जो पीनेमें सुस्वादु, हल्का, स्वच्छ, निर्मल, मिष्ठ, और सूर्य-प्रकाशसे प्रकाशित रहता हो—पीने तथा काममें लाने योग्य है; शेष सर्वथा त्याज्य है।

योग-चिकित्सा।

अब हम यहाँ उस विधिको बताएँगे, जिसके लिये हमारे सैकड़ों भोले भाई अपना असंख्य रुपया फूँक चुके हैं। "बिना औषधके स्वप्न-दोष दूर" करनेके नोटिससे लोगोंने बहुत सा पैसा कमाया है। "योगी-राजकी बताई हुई क्रिया।" के नामसे धूर्त्तोंने बहुत पैसा क्रूटा है। जिस क्रियाके लिये राजा महाराजाओं, और धनी मानी सज्जनोंसे ५००) रु० फीस थी और जिस विधिके बतानेकी दक्षिणा, कमसे कम २५) रु० रखी गई थी उसी, बिना औषधके स्वप्नदोष दूर करनेकी विधिको हम यहाँ अपने पाठकोंके लाभार्थ, इस अल्प-मूल्य पुस्तकमें ज्योंकी त्यों सक्रिया बल्कि और भी सुधार पूर्वक बतलावेंगे। मुझे आशा है, इसके जाननेके पश्चात् हमारे भाइयोंको, कभी ऐसे धूर्त्तोंको भविष्यमें पैसा लुटानेका अवसर न आवेगा।

योगाभ्यास द्वारा स्वप्न-दोष ही क्या बल्कि बड़े बड़े दोष भी दूर हो सकते हैं—मृत्यु, जिसे लोग अटल और अनिवार्य कहते हैं उसपर भी योगाभ्यास द्वारा, लोगोंने विजय प्राप्तकी है। जब

से भारतवर्षने योगाभ्याससे उदासीनता प्रकटकी तभीसे, देश-वासियोंने अपना स्वास्थ्य धन खोना आरंभ कर दिया। जिन ऋषिमुनियोंकी हम अत्यंत दीर्घायु सुन कर अवाक्से रह जाते हैं, वे सब योगाभ्यासी हो गये हैं। पूर्व आचार्योंने योगके आठ अंग बताये हैं:—

"यमनियमासन प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधियो ऽष्टावङ्गानि।"

(पातञ्जल योग-सूत्र)

अर्थात्—१—यम, २—नियम, ३—आसन, ४—प्राणायाम, ५—प्रत्याहार, ६—धारणा, ७—ध्यान, और ८—समाधि। योगके ये आठ अंग हैं। महर्षि याज्ञवल्क्यने इनके दस भेद किये हैं। लेकिन आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि ये पाँचही मुख्य अंग हैं। थोड़ा बहुत योगका अभ्यास प्रत्येक मनुष्यको अवश्य ही करते रहना चाहिये। आसन और प्राणायाम योगके मुख्य अंग हैं। इनसे मानसिक और शारीरिक बलकी वृद्धि होकर, मनुष्य पूर्ण स्वस्थ और पूर्णायु प्राप्त करता है। इन दोनों योगके अंगों द्वारा, बड़ी बड़ी बीमारियाँ हटाई जा सकती हैं। जिन रोगोंपर औषधियाँ काम नहीं करतीं वे रोग योगासनों द्वारा शर्त्तिया हटाये जा सकते हैं—

"आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेनकथितंपुरा॥"

चौरासी लाख जीवयोनियाँ प्रसिद्ध हैं, उनके अनुसार ८४ लाख ही आसन, योगिराज शिवजीने वर्णन किये हैं। उनमेंसे केवल ८४ आसन ही उत्तम माने गये हैं। ये आसन विविध रोगोंको नाश करके, दीर्घायुके देने वाले हैं। नीचाशय और जाहिल लोगोंने, इन्हीं पवित्र चौरासी आसनोंको, मैथुनादि कार्य के लिये बना लिये हैं। जिनके कारण भारतमें विविध गुप्त-रोगों की सृष्टि हो रही है। वास्तवमें ये आसन योगाभ्यासके हैं जिनका वर्णन किसी योग सम्बन्धी पुस्तकमें हमारे पाठक यदि चाहेंगे तो देख सकेंगे।*

हम इस पुस्तकमें कुछ स्वप्न-दोष-नाशक अनुभूत आसन बतावेंगे, लेकिन आसनोंकी क्रिया बतानेके पहिले हम लिंगेन्द्रिय और गुदाके सम्बन्धमें समझा देना चाहते हैं, जिससे कि आसनों का महत्त्व सहजहीमें समझा जा सके। यह बात हरेक विचार-शील व्यक्तिको अच्छी प्रकार मालूम होगी कि, जब पेशाब करना होता है तब गुदाका मुख भी खुल जाता है। बिना गुदाके फैले मूत्र कदापि बाहिर नहीं आसकता। जब हमें पेशाब करते वक्त मूत्र रोकना होता है, तब गुदाको सिकोड़ना अर्थात् ऊपरकी तरफ़ खींचना पड़ता है। यदि पाखाना जानेको सख्त जरूरत हो तो, मनुष्य उसवक्त मूत्र नहीं त्याग सकता। और यदि

*हमारी "दीर्घायु" नामक पुस्तकमें भी बहुतसे अनुभूत आसनोंका सचित्र वर्णन है। मिलनेका पता पृष्ठ १२६ पर देखिये।

—लेखक—

मूत्र त्यागता है, तो गुदा-मार्ग खुलनेके कारण मल बाहिर निकलना चाहता है। पेशाब करते समय पादना भी हमारी इस बातका पोषक है। सारांश यह कि, गुदा और लिंगका आपसमें बड़ा भारी सम्बन्ध है। (देखो चित्र नं० ८ में छ) जिसकी गुदा-संकोचन- शक्ति अर्थात् मल-द्वार सिकोड़नेकी शक्ति अच्छी है, वह व्यक्ति ऊर्ध्व रेता है। इसलिये, वीर्य धारण करनेके लिये मनुष्यको अपनी गुदाकी संकोचन-शक्ति बलवान बनाना आवश्यक है। इसे यौगिक शब्दोंमें "मूलबन्ध" कहते हैं। प्राणायामकी क्रिया करते समय, यह मूलबन्ध पूरक प्राणायामके समय किया जाता है। आसन करते वक्त अपने गुदा और लिङ्गको सिकोड़ कर, ऊपरकी तरफ खींचना चाहिये। ऐसा करनेसे स्वप्नदोष वालोंको अत्यन्त लाभ होता है। बिना आसनके ही, जब कभी फुरसत मिले हर कहीं, हर किसी वक्त आप कर सकते हैं। मान लीजिये कि, आप एक सभामें बैठे हुए हैं -लेकिन यदि आप चाहें तो वहाँ भी गुदा और लिंगकी संकोचन क्रियाको बखूबी कर सकते हैं।

शौच, स्नान, व्यायाम, आदिसे निवृत्त होकर बिना कुछ खाये पीये, प्रातःकाल ऐसी जगहमें जहाँ सूर्य प्रकाश तथा शुद्ध वायु विपुलतासे हो, बैठकर आसनोंका अभ्यास करना चाहिये।

(१) सिद्धासन।

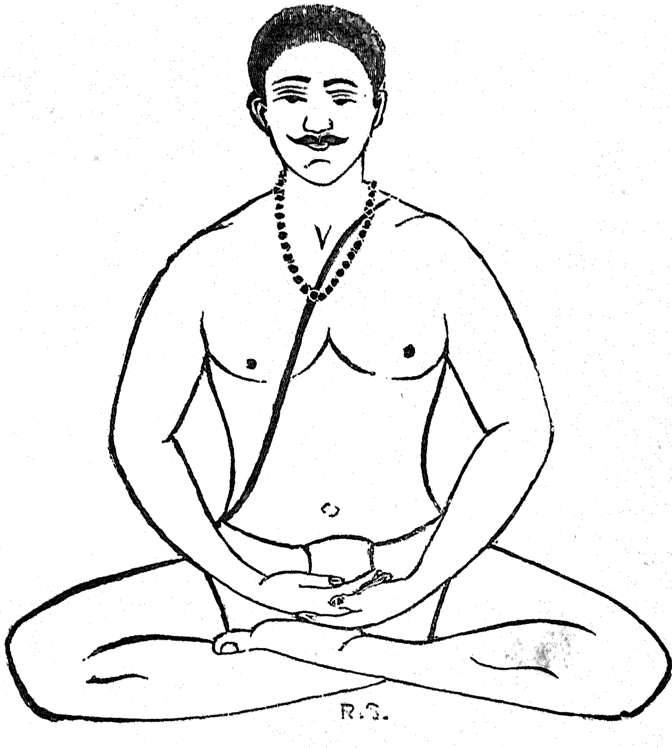
बाएँ पाँवकी एड़ी, गुदा और अण्डकोषोंके बीचमें दृढ़तासे जमाइये; बादमें दाहिने पाँवको एड़ी, लिंगके ऊपरी भागमें

अर्थात् लिंग मूलमें ऊपरकी तर्फ दृढ़ लगाइये। ठोड़ीको हृदयमें कंठ मूलसे थोड़ी दूर लगाकर, स्थिर और सीधा शरीर करके पलकों और नेत्रोंको न हिलाते हुए भौहोंके बीचमें दृष्टिको स्थिर कीजिये। हाथोंको चाहे घुटनों पर रखिये चाहे मध्यमें रखिये। (देखो चित्र नं० १५) दोनों पाँव एक दूसरे पर ऐसे आ जावें कि दोनोंकी संधि-स्थान की हड्डियाँ एक दूसरे पर आ जावें। इस समय श्वासोच्छ्वास की क्रिया शान्ति पूर्वक करनी चाहिये। पीठकी रीढ़ हड्डी प्रत्येक आसन करते समय सीधी रहे, यह बात अच्छी तरह स्मरण रहनी चाहिये। अन्यथा लाभकी जगह हानि हो जाना संभव है। रीढ़मेंसे ही शारीरिक समस्त नसें फैली हैं। यह रीढ़ मेरु-दंड कहा जाता है। यह जीवनका आधार-स्तम्भ है। इसे चलते फिरते हमेशा सीधा रखना चाहिये। इस दण्डमेंसे कितनीही नसें निकलती हैं। (देखो चित्र नं० १६) यह आसन यदि कहीं अँधेरे स्थानमें किया जावे तो भी लाभप्रद होता है। एक मासके अभ्याससे ही लाभ मालूम होने लगता है। इस आसनका अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिये, क्योंकि अधिक अभ्याससे काम बिलकुल शान्त हो जाता है, और पुरुष, स्त्रीके कामका नहीं रह जाता। इस भयसे आसन लगाना नहीं छोड़ देना चाहिये, बल्कि अभ्यास कम करना चाहिये।

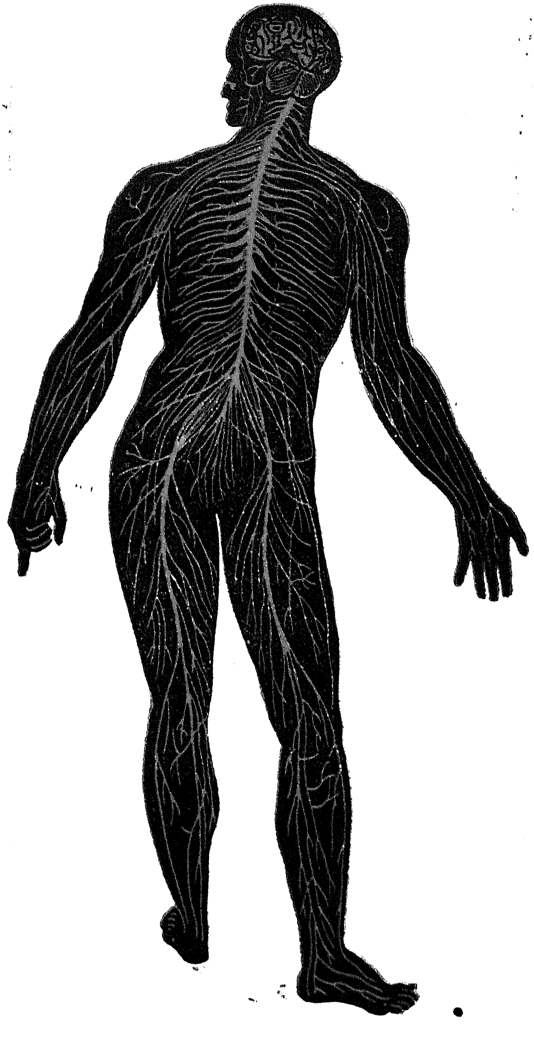
(२) कमलासन।

दाहिना पाँव बाईं जंघापर, और बायाँ पाँव दाहिनी जंघा पर रखिये। दोनों पाँव दोनों जंघाओंपर अच्छी तरह आ जावें

चित्र नं० १५

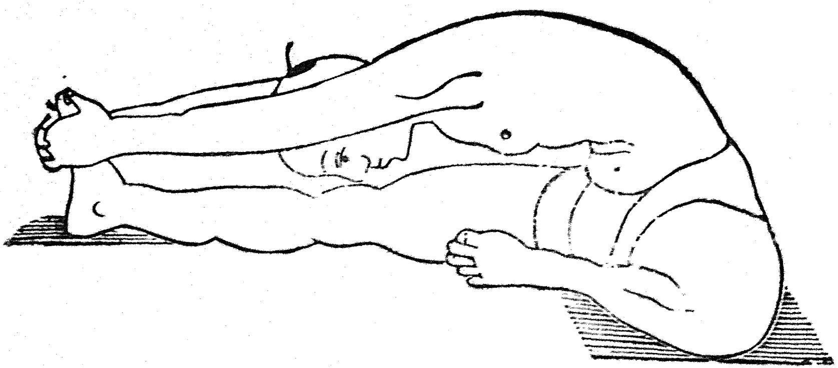


सिद्धासन ।



चित्र नं० १६ ।

चित्र नं० १७



जानुशिरासन।

पश्चात् बायाँ हाथ बायें घुटनेपर, और दाहिना हाथ दाहिने घुटने पर रखिये। पीठ, गला, सिर, रीढ़, बिलकुल सीधा और सम-रेषामें रखिये। अपनी दृष्टि किसी एक लक्ष्यपर जमा दीजिये। भौंहोंके बीचमें या अपनी नासिका पर भी दृष्टि स्थिर कर सकते हैं। इसे पद्मासन भी कहते हैं। इसमें भी सिद्धासनकी भाँति गुदा और लिंगको ऊपर आकर्षण करनेकी विधि मुख्य है।

(३)जानु शिरासन।

पहिले दोनों पावोंको सीधे जमीनमें फैला दीजिये। पाँव ज़मीनसे चिपके रहें उठने न पावें। अब कोईसा भी एक पाँव लाकर गुदा और अण्डकोषोंके बीचमें, उसकी एड़ी इस प्रकार जमा दीजिये कि पाँवका तलवा दूसरे पैरकी जंघासे अच्छी तरह चिपक जावे और उसका दबाव पड़ता रहे। बादमें दोनों हाथोंकी कैंची बनाकर फैले हुए पैरको, अच्छी तरह तलवेके यहाँ से पकड़ लें, और उसी पाँवके घुटने पर अपना सिर अथवा नाक लगा कर बैठ जावें। (देखो चित्र नं०१७)गुदा और लिंग-का इस आसनके समय भी आकर्षण करना आवश्यक है। यह आसन मिनिट दो मिनिट करनेसे लाभकी आशा करना भूल है। पाँच मिनिटसे लगाकर ३०।३५ मिनिट तक यथा शक्ति इसे करनेसेही लाभ होता है।

यह आसन एक वार दाहिने पाँवसे, और फिर बाँयें पाँवसे अवश्य करना चाहिये, इसमें भूल करनेसे बड़ी भारी हानि होती

है। दोनों पैरोंका अभ्यास सम प्रमाणमें होना चाहिये। जितनी बार और जितना समय एक पैरसे करनेमें लगा हो, उतना ही समय दूसरे पाँवसे करनेमें लगाना चाहिये। ऐसा न करनेसे कोई दोष तो न होगा, लेकिन लाभ भी बहुत कम होगा। स्त्रि-योंके लिये यह आसन वर्जित है।

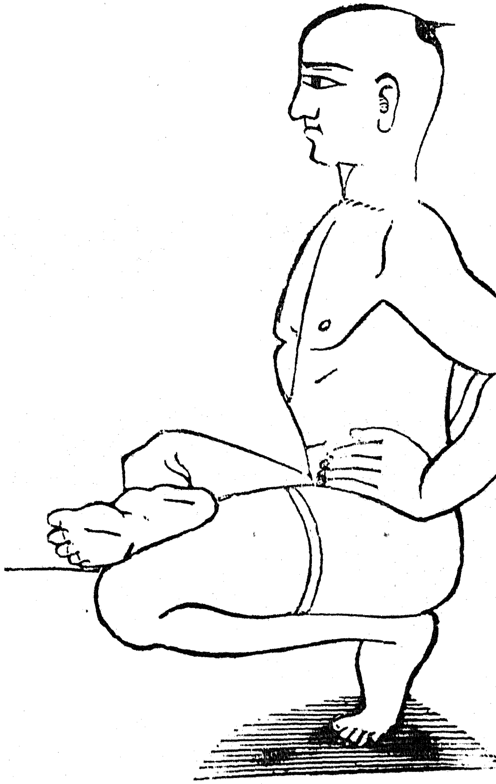
(४) पादां गुष्ठासन।

एक पाँवकी एड़ी गुदा और अंडकोषके बीचमें लगा कर उसी पर सारे शरीरका वज़न तौलकर बैठ जाइये, और दूसरा पाँव घुटने पर रखिये। (देखो चित्र नं० १८) सहारेके लिये चाहे एक हाथका या दीवारका सहारा लिया जा सकता है। गुदा और अण्डकोषोंके मध्यमें जो चार अङ्गुल जगह है वहाँ वीर्याशय है। (देखो चित्र नं० ८ में शु) इन वीर्यकी नस नाड़ियोंको एड़ीसे दबानेपर वीर्यका प्रवाह बाहिर होना बन्द हो जाता है। इस लिये इस आसनके अभ्याससे स्वप्नदोष ही क्या, बल्कि समस्त वीर्य विकार हट जाते हैं। स्त्रियोंको यह आसन नहीं करना चाहिये। तथा गृहस्थी पुरुष भी, इसका निरन्तर अभ्यास और अधिक न करें।

(५) शीर्षासन।

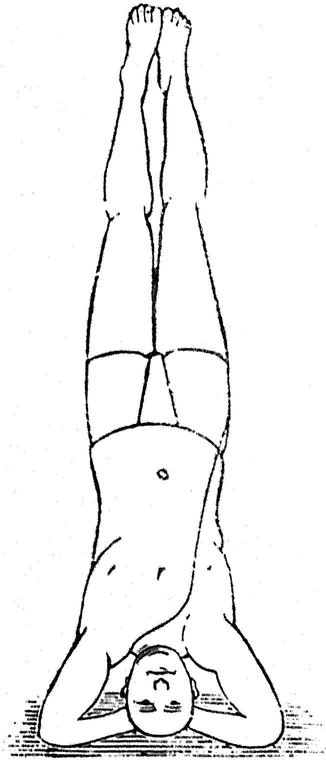
योग-शास्त्रमें इस आसनको, वृक्षासन, विपरीतकरणी, विपरीतासन, शीर्षासन, इत्यादि कई नामोंसे पुकारते हैं। इस आसनमें सिरपर खड़ा रहना होता है, इसलिये सिरके नीचे अच्छा, नर्म, गद्देला रखना चाहिये, अथवा किसी वस्त्रकी

चित्र नं० १८।



पादांगुष्ठासन।

चित्र नं० १६ ।



शीर्षासन ।

गिंडुई बनाकर उसमें सिर रखनेसे भी काम चल सकता है। तात्पर्य यह है, कि सिरके नीचे सख्त ज़मीन न हो, नहीं तो मस्तिष्कपर भयंकर परिणाम होगा। आरम्भमें इस आसनको दीवार के सहारे करना चाहिये। अकेले अभ्यास न करके, यदि १।२ मित्रोंकी सहायतासे किया जावे तो और भी अच्छी बात है। दीवारका सहारा होनेसे, गिरने पड़नेका भय नहीं रहता। सिरको गद्देले पर या गेंडुईमें रखकर, दोनों हाथोंकी कैंची गाँठकर; सिरको अच्छी तरह पकड़ लीजिये। बादमें, धीरे धीरे पाँवोंको ठीक सिरके ऊपर लम्बे करके खड़े रहनेसे यह आसन होता है। (देखो चित्र नं० १६)आरम्भमें १०।१५ क्षणसे अधिक नहीं करनाचाहिये। पश्चात् ६ महीनेके अभ्यासमें आध घण्टे तक बढ़ायाजा सकता है। एक घण्टेसे अधिक इस आसन-को नहीं करना चाहिये। आसन कर चुकनेके बाद लेटना, या बैठना वर्जित है। जितने समय आसन किया हो, उतनीही देरतक सीधेखड़े रहना चाहिये। दीवारके सहारे एक मास तक निर-न्तर अभ्यास करने पर, फिर यह आसन बिना किसी आश्रयके अथवा बिना किसी मनुष्यकी सहायताके, हर कहीं पर लगाया जा सकता है। इस आसनसे वीर्यकी अधोगति रुककर ऊर्ध्व-गति हो जाती है, और मनुष्य ऊर्ध्वरेता बन जाता है। यह सर्वरोग-नाशक बड़ा ही उत्तम आसन है। छः महीनेके निरन्तर अभ्याससे जिन लोगोंके बाल सफेद हो गये हों, काले पड़ जाते हैं।

आसनोंके समय वीर्यरक्षा करनी चाहिये। बिना वीर्यरक्षा किये आसनोंसे कुछ भी लाभ नहीं होगा, बल्कि हानि ही होगी। अभ्यासके दिनोंमें लघुपाक भोजन करना चाहिये। कंद, मूल, फलोंका सेवन अत्यन्त लाभ दायक होता है। मनमाना भोजन करके आसनोंसे लाभकी कोई आशा नहीं करनी चाहिये। सात्विक भोजन और पथ्य पदार्थोंका सेवन बहुत जरूरी है। मिर्च मसालोंको तो छूना तक भी नहीं चाहिये। गौका दूध और चाँवल, खिचड़ी, दलिया, थूली, गेहूँकी रोटी, मूँगकी दाल, पवित्र शक्कर, मधु, सागूदानेकी खीर, सूखे मेवा, और हरे फल खाने चाहियें। इस प्रकार इन आसनोंके निरन्तर अभ्यास द्वारा ६ महीनेमें अवश्यमेव स्वप्नदोष बिना दवा दारूके हट जाता है।

उपवास-चिकित्सा।

हिन्दू शास्त्रोंमें तो उपवासका जितना महात्म्य वर्णित है, उसे यहाँ दिखाना असम्भव है। उपवासोंके गुणोंसे मुग्ध होकर हमारे पूर्वजोंने तो इसकी धार्मिक कृत्योंमें गणना की है। हिन्दू शास्त्रोंमें उपवास द्वारा मोक्ष प्राप्ति होती है, ऐसे सैकड़ों प्रमाण मौजूद हैं। ये बातें कहाँतक सत्य हैं हमें इससे कोई प्रयोजन नहीं, हमें तो यहाँ केवल उपवासकी महिमा दिखानी थी। मुसलमान भाइयोंके यहाँ भी, रोज़ोंका महात्म्य कुछ कम नहीं है। रोमन कैथोलिक क्रिश्चियनोंमें भी बहुतसे उपवास हैं। शरीरकी आरोग्यताके लिये मनुष्यको हर एक पक्षमें एक

उपवास अवश्य कर लेना चाहिये। उपवासोंसे बड़ा ही फायदा है। चौमासेमें बहुतेरे हिन्दू एक बार ही भोजन करते है, इसमें बहुत आरोग्य भरा हुआ है। जब हवामें नमी होती है और सूर्य बादलोंमें छुपा रहता है, तब जठराग्नि मन्द हो जाता है; अतएव ऐसे समयमें कम खाना ही स्वास्थ्यप्रद है।

जितने भी रोग पैदा होते हैं, सब खाने पीनेकी बदपरहेजी से ही होते हैं। अर्थात् जितनी बीमारियाँ होती हैं सब पेटसे ही पैदा होती हैं। उपवास पेटके संचित मलको, और बिना पचे अन्नको, जलाकर अग्नि प्रदीप्त करता है। लेकिन आजकल लोग जिन्हें उपवास कहते हैं या जिस ढंगसे उपवास करते हैं वह, बिलकुल अनुचित तथा हानि प्रद हैं। इससे स्वास्थ्य सुधरनेके बजाय उलटा बिगड़ता जाता है। आजकल हमारे हिन्दू-भाई प्रतिशत ६० तो केवल कलाकन्द, रबड़ी, दूध, दही, मेवा, मिष्ठान्न, फल मूलादि खानेके लिये ही उपवास करते हैं। अन्य दिनोंकी अपेक्षा उपवासके दिन इतना ठूँस ठूँस कर खा जाते है कि उनको दूसरे दिन भूख तक भी नहीं लगती !!! ऐसे उपवास बहुत ही घातक हैं।

औषधियाँ जिन रोगोंको हटानेमें असमर्थ हैं, उन्हें उपवास हटा देते हैं। औषधियोंसे रोग समूल नष्ट नहीं होते, बल्कि उनके प्रभावसे कुछ समय के लिये वे दब जाते हैं, और समय पाकर फिर जोर पकड़ लेते हैं। किन्तु उपवासोंसे तो रोगकी जड़ तक जाती रहती है, और फिर रोग होनेकी कोई शंकाही नहीं रहती।

यह हमारा कई बार का अनुभव है। एक बार इस पुस्तकके लेखक के शरीर पर बड़े बड़े कालेदाग़ सब जगह हो गये। बहुत कुछ रक्त-शोधक, हकीमों और डाकृरोंके नुसख़े सेवन किये परन्तु, फ़र्क़ जरा भी न पड़ा। तब उपवास किये गये और केवल चनेकी बनी रोटियों (नमक रहित) पर रहा। सात दिन के उपवाससेही सारा शरीर पूर्ववत्, दोष रहित हो गया। अंग्रेजी भाषामें उपवास-चिकित्साके कई अच्छे अच्छे ग्रंथ हैं। खेद, कि हिन्दी भाषामें १।२ छोटी छोटी अनुवादित पुस्तकोंके अतिरिक्त एक भी कोई अच्छा बड़ा ग्रंथ इस विषय पर नहीं हैं। अधिक खेद इस लिये है कि, जहाँ उपवासोंको मोक्ष-दाता तक कहा जाता है वहाँ के लोग इस विषयमें अभी तक अनभिज्ञ हैं !!

स्वप्न-दोष हटानेके लिये, लगातार क्रिया पूर्वक ७१ दिनके उपवासकी आवश्यकता है। उपवासके दिनों में केवल फलों परही रहना चाहिये। कभी कभी दूध दही, घृत, मक्खन आदि भी प्रयोग करते रहना चाहिये। मिठाइयाँ, रबड़ी, खोया आदि काम में नहीं लाना चाहिये। अधिक शक्कर कदापि काममें नहीं लानी चाहिये। प्यास लगनेपर जलमें ५।७ बूँद नीबूके रसकी डाल कर पीना चाहिये। प्राणायाम, व्यायाम नित्य नियम से करना चाहिये। उपवासके दिनोंमें कब्ज़ न हो जावे, इस बातका ध्यान रखना चाहिये। कब्ज़ होनेपर बस्ति-क्रिया (एनिमा) द्वारा दूस्त करना कोई बुरी बात नहीं है। या "शीर्षासन" करते रहनेसे भी कब्ज़ नहीं होने पाती। (देखो चित्र नं० १६)

बदाम, छुहारे, खोपरा, मूँगफली, आदि सूखे फल जठराग्निके अनुकूल सेवन करने चाहिये। कच्चे या सूखे सिंहाड़े इन दिनों बड़े ही लाभ-प्रद होंगे। सदैव कठोर शय्यापर ही शयन करना चाहिये। सब से बड़ी आवश्यकता इस बात की है कि, मनको सर्वदा पवित्र रखना चाहिये।

उपवास पूर्ण होने पर, एक दम अन्न नहीं खा लेना चाहिये। कुछ दिनों तक अन्न और फलाहार दोनों मिलाकर, खाते रहना चाहिये। धीरे धीरे अन्नकी मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये, और फलोंकी मात्रा कम करते जाना चाहिये। इस प्रकार ८।१० दिनमें अन्न खाने लगाना चाहिये। फलाहारके पश्चात् हलका अन्न ही खाना चाहिये। नहीं तो एक दम पेटमें, कोई नवीन रोग पैदा हो जावेगा। इस प्रकार विधिवत् किये हुए उपवासोंसे, स्वप्न-दोष समूल नष्ट हो जावेगा। यह हमारी अनुभूत चिकित्सा है।

औषधचिकित्सा।

हमें जितना विश्वास प्राकृतिक-चिकित्सा पर है, उतना औषध चिकित्सा पर नहीं है। इसके कई कारण हो सकते हैं (१) यह कि हमें इस विषयका ज्ञान विशेष नहीं हो (२) यह कि औषध लेनेवालेके लिये प्रकृति भेदानुसार औषध न बन सकी हो (३) औषधके नाम भेदके अनुसार एक औषधके बजाय दूसरी डाल दी गई हो (४) नुस्खेकी चीजें सड़ी, गली, पुरानी बहुत दिनकी हों (५) बनानेकी विधिमें कुछ कसर रह गई हो (६) मात्रा, रोगीकी प्रकृति और बल-पुरुषार्थके अनुकूल न दी

गई हो (७) रोगीने उसे विधिवत् सेवन नहीं की हो (८) औषध सेवनके समयमें रोगीने पथ्य न रखे हों; इत्यादि बहुतसी गड़बड़ हैं जिनके कारण आज औषध चिकित्सा उतना काम नहीं देती जितना कि उसे देना चाहिये।

स्वर्गीय जजस्टीवनने कहा हैः—

"जिन वनस्पतियोंके सम्बन्धमें, वैद्य लोगोंको बहुत थोड़ा ज्ञान है, उन्हीं वनस्पतियोंको वे ऐसे शरीरमें पहुँचाते हैं, जो शरीर, उन बनस्पतियोंका ज्ञान उन वैद्योंसे भी बहुत थोड़ा रखता है। वैद्य लोगोंको जब इस बातका पूरा पूरा अनुभव हो जाता है, तब वे लोग भी यही बात कहने लगते हैं।"

डाक्टर मेजेन्दीने कहा किः—"वैद्यक महा पाखण्ड है।"

सर एस्टलीका कहना है किः—

"वैद्यक-शास्त्र केवल अटकल पर रचा गया है।"

सर जान फोरबक्स कहते हैं किः—

"अच्छे वैद्योंके रहने पर भी, बहुतसे मनुष्योंको कुदरत ही नीरोगता देती है।"

डाक्टर बेकर सा० फरमाते हैं किः—

"लाल बुखारसे जितने रोगी मरते हैं, उससे अधिक रोगी कहीं उस बुखारकी दवासे मरते हैं।"

डाक्टर फ्रैंकका कहना है किः—

"इन दवाखानों द्वारा हज़ारों मनुष्योंकी हत्या होती है।"

डाक्टर मेसनगुडका कहना है कि:—

"हैजा प्लेग महामारी, आदि द्वारा जितनी मौतें होती हैं; उनके अधिक मनुष्य इन दवाओंकी बलि चढ़ते हैं।"

इत्यादि, डाक्टर लोगोंकी सम्मतियाँ हैं। पाठक इन्हें पढ़कर इस विषयका फैसला स्वयम् करलें। भारतवर्षमें बढ़ती हुई वीर्य सम्बन्धिनी बीमारियोंको देखकर, आज चूरन बेचनेवाले और चूरनका लटका बोलकर पेट भरनेवाले मूर्ख लोगतक भी, राज-वैद्य बन बैठे और अपने भोले रोग ग्रसित भाइयोंकी, खरे पसीनेकी कमाईसे अपना जेब गर्म करने लगे!! पाठकोंको इन धूर्त्त विज्ञापनबाज वैद्योंके बल, वीर्य वर्द्धक विज्ञापनोंको पढ़कर, उसमें नहीं फँसना चाहिये। ऐसे नीमहकीमोंकी दवाओंसे रोग दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जाता है। अतएव सबसे पहिले मनुष्यको प्राकृतिक-चिकित्सा करनी चाहिये। इसमें किसी प्रकारका भय ही नहीं—हानि हो ही नहीं सकती। औषधियोंके समान उलझनें और झंझटें इसमें नहीं हैं। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो प्राकृतिक-चिकित्साको उलझन समझते हैं, उनके लिये हम अपने अनुभूत नुस्खे लिखते हैं:—

(१) सतावरि और बिरादरीकन्द दोनों समान भाग लेकर उसमें खरहटी (बला) के रसको ७ भावना देकर जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली सुबह और एक गोली सायंकालको आध आध सेर गोदुग्धके साथ सेवन करे। अवश्य

लाभ होगा।

(२) दो माशा कबाब चीनीका चूर्ण, शहद्के साथ नित्य सोते समय कमसे कम २१ दिन सेवन करनेसे भी स्वप्नदोष जाता रहता है।

(३) ईसबगोलकी ताजा भूसी १ तोला सिंहाड़ा सूखा २ तोला छुहारा ४ तोला और देशी शक्करकी मिश्री ७ तोला लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला रोज प्रातःकाल गऊके दूधके साथ ७ दिन तक सेवन करो, और औषध सेवनके बाद भी सात दिनतक पथ्य रखो। इन १४ दिनोंमें लवण नहीं खाना चाहिये। केवल दूध, चाँवल, घृत, शक्कर, गेहूँकी रोटी या चने-की रोटी खानी चाहियें। यदि १४ दिनमें फायदा न हो तो फिर १४ दिन खाकर देखो।

इन औषधियोंके अतिरिक्त भी, यदि औषधियोंकी इच्छा रह जावे तो किसी वैद्यक ग्रंथसे मदद लेनी चाहिये। अथवा किसी योग्य विश्वस्त एवम् धार्मिक वैद्य, हकीम या डाक्टरसे मिलकर रोगकी दवा करानी चाहिये। इस विषयपर अधिक लिखना अनधिकार चेष्टा समझकर, अब अपनी लेखनीको यह लिखनेके पश्चात् यहीं रोकता हूँ कि—

"जिन खोजा तिन पाइयां, गहरे पानी पैठ"

पूर्णाहुति.

(१) रात्रिमें निद्रा भङ्ग हो जानेके बाद, फिर शय्यामें निद्राकी इच्छासे मत पड़े रहो।

(२) रात्रिको निद्रा भंग होनेपर पेशाब करके और पानी पीकर फिर मत सोओ।

(३) सूर्योदयके ३ घण्टे पहिले न हो सके तो, १ घंटे पहिले तो अवश्य ही शय्या त्यागकर खड़े हो जाओ।

(४) उठते ही पाव डेढ़ पाव जल पी लो।

(५) पाखाना जाते समय ज़ोर लगाकर मल मत त्यागो।

(६) पाखाने जाते वक्त गुदा और लिंगको गर्म पानीसे मत धोओ।

(७) लिंग और अंडकोषोंको सदैव ठंडे रखो।

(८) हमेशा लंगोट मत कसे रहो। लंगोट मोटे वस्त्रका न हो।

(९) उपस्थेन्द्रियके आस पासका स्थान मैला न रहने दो।

(१०) शीतल जलसे ही स्नान करो।

(११) दिनमें २ वक्त स्नान करो। अन्य ऋतुओंमें यदि न बन पड़े तो, गर्मीके मौसिममें तो २ बार नित्य अवश्य ही स्नान

कर लेना चाहिये ।

(१२) कमर कमर जलमें कुछ देर खड़े रहो ।

(१३) बुरे विचारोंको अपने मनमें न आने दो ।

(१४) स्त्री पुरुष सम्बन्धी, तथा रति क्रिया सम्बन्धी बात-चीत और विचार मत करो ।

(१५) पशु पक्षियोंका मैथुन मत देखो ।

(१६) उत्तेजक पदार्थोंको सेवन मत करो ।

(१७) नग्न-चित्र तथा नग्न स्त्री पुरुषोंको मत देखो ।

(१८) गन्दा साहित्य मत पढ़ो ।

(१६) वेश्याओंके मुहल्लोंमें या उनके घरोंके आसपास मत घूमो ।

(२०) स्त्रियोंसे अथवा १० । १५ वर्षके लड़कोंसे एकान्तमें बातचीत मत करो, और न उनके कपोल आदि अंगोंको स्पर्श करो ।

(२१) दूध अधिक मत पीओ । कच्चा दूध कदापि मत पीओ ।

(२२) भोजन हल्का और भूख रख कर करो ।

(२३) भोजन एक ही वक्त करो । रात्रिमें भोजन मत करो ।

(२४)अत्यन्त चटपटा और मसाले दार भोजन त्याग दो ।

(२५) अधिक मिठाइयाँ मत खाओ । खास करके बाज़ारू मिठाइयोंसे अपनेको बचाओ ।

(२६) सायंकालको यदि इच्छा हो तो हल्का भोजन करो ।

(२७) मिठाई अथवा शक्करकी जगह अधिकांश शहद प्रयोग करो।

(२८) लिंगके मुख परके चर्मको हटाकर सुपारी परका मैल ठंडे पानीसे सायं प्रातः दोनों समय अच्छी तरह धो डालो।

(२९) लिंगेद्रियको तेलसे मर्द्दन न करो।

(३०) लिंगको महीनेमें १।२ बार नमकके पानीसे धो डालो।

(३१) शरीर पर तैल मर्द्दन मत करो।

(३२) प्रेमकी कथाएँ, नाटक, सीनेमा, खेल तमाशे इत्यादि कदापि मत देखो। हाँ, वीर रसपूर्ण हो तो देख सकते हो।

(३३) आत्म-शासन करना सीखो।

(३४) अधिक मेहनत मत करो।

(३५) व्यायाम नित्य करो, परन्तु अधिक मत करो।

(३६) चिन्तासे बचते रहो।

(३७) मांस मत खाओ।

(३८) दिनमें, (ग्रीष्म ऋतुको छोड़कर अन्य ऋतुओंमें) मत सोओ

(३९) बिना गहरी नींद आये, बिछौनोंमें जाकर नींदकी राह मत देखो।

(४०) तिले, कुश्ते, भस्म तथा बाजीकरण दवाइयाँ मत खाओ।

(४१) लिंगेन्द्रिय बढ़ानेके लिये अमानुषिक कार्य्य, और मूर्खोंकी दवा न लो।

(४२) कन्याओं, वेश्याओं, बूढ़ियों और ऋतु-स्नाता स्त्रियों से मैथुन न करो।

(४३) पराई स्त्रियोंको सदा, अपनी माता बहिन और पुत्री मानो।

(४४) आगसे अधिक मत तपा करो।

(४५) मुहँ ढँककर मत सोओ।

(४६) रात्रिमें जल्दी सोओ और जल्दी उठो।

(४७) मानसिक-श्रम अधिक मत करो।

(४८). महात्माओंके जीवन-चरित्र रात दिन पढ़ो।

(४९) अपनी पोशाक सादा रखो।

(५०) इत्र फुलेल आदि गन्ध और पुष्प मला आदि धारण मत करो।

(५१) घोड़े और बाईसिकलकी सवारी अधिक मत करो।

(५२) लिङ्गको रातदिन मसलनेकी आदत मत डालो।

(५३) औंधे मत सोओ।

(५४) अधिक मत जागो।

(५५) पेशाब और पाखानेकी जरूरतको मत रोको।

(५६) अधिक पानी मत पीओ।

(५७) हस्तमैथुन, पशुमैथुन गुदमैथुन आदि अप्राकृतिक मैथुन कदापि मत करो।

(५८) पेशाब करनेके पश्चात् लिंगेन्द्रियको ठण्डे पानीसे अवश्य धो डालो।

(५९) औषधियाँ अधिक सेवन मत करो।

(६०) कब्ज़को हटानेके लिये हमेशा जुलाब मत लो।

(६१) ठण्डेस्थानोंमें ही रहो; गर्मस्थानोंमें मत रहो।

(६२) हमेशा खुली हवामें रहो, बन्द मकानोंमें मत रहो।

(६३) बीड़ी तमाखू, चाय, काफ़ी, कोको, सोडा, लेमन भाँग, गाँजा चण्डू, चरस, अफ़ीम मदिरा आदि पदार्थोंका सेवन मत करो।

(६४) मृदुस्पर्श गद्दोंपर मत सोओ। कठोर शय्यापर ही सोओ।

(६५) एकान्तवास मत करो।

(६६) नंगे मत सोओ।

(६७) भोग विलासकी कथाओंको, जैसे श्रीमद्भागवतकी रास-क्रीड़ाकी कथा मत सुनो, भले ही वे पवित्र ग्रन्थोंमें ही क्यों न वर्णित हों।

(६८) किसीसे लिपटकर मत सोओ।

(६९) खूब चबाकर भोजन करो।

(७०) नाकसे ही श्वासोच्छ्वासकी क्रिया करो; मुँहसे मत करो।

(७१) कमरके पृष्ठवंश अर्थात् रीढ़को हमेशा सम सूत्रमें रखो।

(७२) सिरको अधिकांश खुला रहने दो।

(७३) नंगे पैरों भी कभी कभी चला करो।

(७४) ढीले और कम वस्त्र पहिनो।

(७५) सोतेवक्त लिंगेन्द्रिय तथा अण्डकोषोंको शीतल जलसे धो डालो।

(७६) कभी कभी नाभिके नीचे पेटपर गीले कपड़ेका पट्टा बाँध लिया करो। लेकिन थोड़ी देर।

(७७) सूर्यके प्रकाशमें रहा करो।

(७८) गर्म प्रकृतिके पर्दार्थोंको मत खाओ।

(७९) लालमिर्चें, राई, सरसों और गर्ममसालेका सेवन मत करो।

(८०) हफ्तेमें एक बार निराहार उपवास अवश्य करो।

(८१) फलोंका सेवन अधिक करो।

(८२) भोजन और स्नानमें ३ घंटेका अन्तर रखा करो।

(८३) भोजनके पश्चात् तुरन्त मैथुन न करो।

(८४) स्त्रियोंसे अधिकतर वार्त्तालाप न करो।

(८५) मैथुनके लिये सिर्फ रात्रि ही है।

(८६) ठाले मत बैठो, किसी न किसी काममें लगे रहो।

(८७) बासी भोजन मत करो। सड़े बासे फल मत खाओ

(८८) बाल-विवाह मत करो।

(८९) जीवन भर वीर्यरक्षाका ध्यान रखो।

(९०) खूब लम्बी चौड़ी जगहमें, जहाँ वायु खूब आता जाता हो शयन करो।

(९१) एक बिछौनेमें दो मनुष्य कदापि न सोओ। स्त्री पुरुषोंके बिछौने अलग अलग होने चाहिये।

(९२) वस्त्र शुद्ध रहें, इस बातको कभी मत भूलो।

(९३) रातदिन कुछ न कुछ खाते रहनेकी आदत मत डालो।

(९४) उपवास निराहार करो; उसदिन मिठाई मत खाओ।

(९५) नित्य वायु सेवनके लिये, गाँवसे बाहिर दूर तक जाओ।

(९६) क्रोध मत करो।

(९७) हमेशा खुश रहो।

(९८) मन पर अपना विजय प्राप्त करो।

(९९) प्राकृतिक नियमोंको मत तोड़ो।

(१००) उस विश्व-सूत्र धार-परमात्मामें अपनी अटल श्रद्धा और भक्ति रखों।

"सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वेसन्तु निरामया।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चित् दुखभाग्भवेत्।"

* इतिशम् *

कृतज्ञता-प्रकाश

(१) हमने इस पुस्तकके लिखनेमें "हमारे शरीरकी रचना" भाग प्रथम और द्वितीयसे चित्र आदिकी सहायता ली है, अतएव हम युक्त पुस्तकके लेखक श्रीबाबू त्रिलोकनाथ वर्माके कृतज्ञ हैं।

(२) इसी प्रकार हमने "स्वाध्याय-मण्डल" औंध (सतारा) के पुस्तक "ब्रह्मचर्य" "आसन" एवम् "वैदिक-धर्म" मासिक-पत्रके लेखोंसे तथा चित्रोंसे इसमें सहायता ली है। अतएव हम श्रद्धेय पं० श्रीपाददामोदर सातवलेकर जीके भी अत्यन्त कृतज्ञ हैं।

(३) हम मध्यभारत हिन्दी-साहित्य-समिति इन्दौरके संचालकोंके अत्यन्त कृतज्ञ हैं, जिन्होंने इस परिश्रमको, पुस्तक प्रकाशित कराके सफल बनाकर लेखकके उत्साह को बढ़ाया।

गणेशदत्तशर्मा गौड़;

अब

आप तन्दुरुस्त हो गये

देशमें आज ऐसे लोगोंकी कमी नहीं है, जिन्हें इस बातका भी पता नहीं है कि, मनुष्य स्वस्थ, निरोग, हृष्ट पुष्ट, बलवान और दीर्घायुषी कैसे बन सकता है! हम लोग रोगी क्यों होते जा रहे हैं? असंख्य रोगोंकी इस बढ़ती हुई सेनासे हमें कैसे छुटकारा मिल सकता है?

यदि आप, स्वस्थ रहना चाहते हैं—

यदि आप, हृष्टपुष्ट और बलवान होना चाहते हैं—

यदि आप, दीर्घायु चाहते हैं—

यदि आप, नीरोग रहना चाहते हैं—

यदि आप, वैद्य डाक्टरोंसे अपना पैसा बचाना चाहते हैं—

यदि आप, अपना जीवन, सुखी और आनन्दमय बनाना चाहते हैं— तो

इन्दौर राज्यके स्टेट-सर्जनरायबहादुर डाक्टर

श्री० सरजू प्रसादजी तिवारी

और

रीवाँ निवासी पं० रामेश्वरप्रसाद पाण्डेय लिखित

"स्वस्थ-शरीर" (प्रथम खण्ड)

नामक पुस्तक एक बार मँगाकर अवश्य ही पढ़ लीजिये। दुरंगे तिरंगे, इकरंगे २१ चित्रोंसे सुसज्जित २२०पृष्ठकी पुस्तकका दाम केवल २) रु० रेशमी जिल्द २॥) रु० है। पुस्तक एण्टिक कागज़पर सर्वाङ्ग सुन्दर छपी है। पताः—

पता—मध्य-भारत-हिन्दी साहित्य-समिति इन्दौर।